武術滙宗目次

中篇　器械學

下篇　內功

武術滙宗

上篇　外功

第一章　拳術

第一節

（一）少林拳術小引

少林拳術，發源於福建少林寺，而嫡派始於嵩山少林寺，達摩大師之所遺留也！大師示化後，遺有秘經兩卷，一爲洗髓經，二爲易筋經，洗髓經歸於慧可，未傳於世，易筋經留於少林，流傳至今。蓋易筋經所以强筋壯骨，鍛鍊後天者也，洗髓經卽歸於修先天之大道矣。然少林拳術，非僅限於易筋經中，派別實繁，依前人所傳，共有三百六十餘門之多，易筋經乃其一種耳！少林原分五大派，（一）爲峨嵋少林，（二）爲武當少林，（三）

爲福建少林，（一）爲廣東少林，（一）爲河南少林，卽嵩山少林也。而河南少林，又分爲三大家：（一）爲紅家少林，主剛，（二）爲孔家少林，主柔，（三）爲俞家少林，剛柔兼之，羅漢拳卽根於此。其下又分四大門：卽大聖門（俗稱猴拳門），羅漢門，二郎門，韋陀門是也。下更不知其分若干門若干派，要不淵源於此。其有未練到者，乃伊一人未成之過，非該門有未當也。各有精長，不可指摘！少林雖名外家，然亦有其內功，（如易筋經卽是），不過與武當內功有別耳。余在少林爲六合門，屬韋陀門中，粗識津梁，不免貽笑大方，至於他門，雖亦略窺藩籬，然祇可略爲解說，其詳自有他門弟子傳遞，無庸代庖矣。少林拳法中，又有分「龍」「虎」「豹」「蛇」「鶴」五拳者，名雖各殊，而別門中，亦莫不精義互見；蓋同屬少林，其用勁打法，要有鉅渺，然個中情況，固係一致也。

（二）中國武術淵源與派別

我國武術，源於何代，創自何人，固不可考，但有謂肇於周秦，而濫觴於晉末者，然亦無事實足徵。據前史書所載，漢武喜觀角觝戲，隋文嘗募善撲者，可見我國武術發達之早！迨至北魏孝明帝正光年間，達摩大師自梁適魏，面壁於嵩山少林寺，因苦徒衆終日

無所運動，恐生惰怠，遂教以技擊之術，實爲少林派之嚆矢！但詢諸練藝者，則稱武聖人爲岳武穆，而又有謂趙匡胤爲開山始祖者，總之我國武術之發源，終不外此數人而已。

宗派分少林武當兩派，少林宗初祖菩提達摩大師，武當宗洞玄真人張三丰祖師，少林爲外功，武當爲內功，各有精微造詣；少林派別最夥，武當雖派別較少，但今之流傳者，多失真義，現惟太極一門，然不若昔日之神徵矣。少林又分南北兩派，南重拳，尚短手，北重腿，尚長手，南人多喜下畢生精力，以粹於一門，靈巧善變，多臻高深造詣；北人因天生體壯，多練氣力，不似南人之刻求苦習，以稱絕手者，但此亦不過大概而言，實則滄州一帶，最出鏢師，高人儘多也；如吾人練習時，最好兼習，不必偏廢，蓋非習長手不足以達氣，非習短手不足以自保也！其有分南北以衡淺深者，實係皮相之論！且同爲中國人，同係中國拳，何必斷斷自分門戶，爭高低乎。矧處今武術垂絕之秋，吾人正當努力提攜之不暇，何事畛畦小見，以誤大旨。至於拳法因門戶而有異同，不得不述，如大聖門，羅漢門，俞門，孔門，大紅門，小紅門，醉八仙，雲門，奇門，彈門，磨盤門（有反正）佛門，萬法歸宗，……等等門戶，南人習者爲多，可稱爲南派。行意，八卦，太極，太祖，彌祖，西洋掌，韋陀，六合，連腿，

截腿，掘子腳，二郎，北拳，劈卦（分陰陽），潭腿，花拳，查拳，狗拳，五祖，明堂，通臂，張拳，兩儀，三黃磤錘，六八，八步，踔腿，劈太極，混元……等等門戶，北人習者爲多，而北拳以潭查花洪爲四大門戶，故稱爲北派。南人習拳先站馬騰，北人不多習之，學者最宜先習北拳，再習南拳之爲得！在少林外功彈門，功成眼球不畏打，少林內功雲門，功成腎囊不畏抓，亦各有精粗獨到處，不可概論也。餘之摔角，雙石會等等玩藝，亦出於少林之中，摔角原係宋時浪子燕青所遺留，分明八打與暗八打，明八打即技擊，暗八打即柔術也。嗣岳夫子教牛皋，又得有所闡明；分刁拿鎖扣速小綿軟巧，鉤掛連環倚碰擠靠等手法；閃轉騰挪分筋錯骨點穴離位，貓穿狗閃兎滾鷹翻等身法，角時分上下把，以執仆下爲勝負，不講巧打，乃講巧跌也。雙石會即練雙石者，雖均不似技擊之精妙，然鍛鍊筋骨，强健身體，固亦有其相當價値；而戲劇上之武術家，亦係少林支派，屬花拳門，雖供觀瞻，但似此種種藝業，能臻伊等地步，亦係十餘載之淬礪。余乃講眞正之技擊武術，不俱論矣。

（二）武術對於立國之重要

武術一道，無論老幼婦孺，皆可練習，祇需持之以恆，不畏起始之無味與困難，能繼

續三月以後，卽可漸進佳境！如過一年半載，稍得武術樂趣，雖有人强之不練，亦不能矣；昔友人何君，因身嬌之質，與不喜體育之故，身體羸弱，時患咯血之疾，見余勤於武功，不覺欣動，乃朝夕從事，不二年，不惟沈痾若失，而武術之進境，其矯健倏忽，誠有出人意料之外者；所謂一人習武，可以保身，一家習武，可以强族，良非虛語。大凡一國之强，必有其所以與立者，今西人對我國動曰：「親善親善……」，此「親善」云者，不過口頭禪耳。其實內修軍備，提倡體育，俾人人皆有軍國民之知識，具軍國民之體格，以遂其侵略野心，卽日本海島彈丸之區，今亦列爲强國之一，豈非一戰勝我，再戰勝俄之成績乎？其與我國戰爭，固非其一國之力，往者日俄之戰，是其兵士不如俄之多也，礮火不如俄之精也，而竟克之，此無他，卽兵法所謂勝負卽在最後五分鐘，血肉相搏之力耳！當此衝鋒一決雌雄之時，鎗礮亦無所施其技，飛機炸彈，亦無所用其威，所恃者，白刃相接，徒手相搏耳。日之所以勝俄者，卽自我國傳去柔術之功也！今人每謂練武術何用，縱練如鐵人，惴夫一鎗之力足矣，噫！若而人者，焉知强身强國之道卽在是耶？今我國朝野，均以外人友我，日唯高調，倡淸淡，對於體育上之鍛鍊，漠不注意，是不績朝鮮之後不已也，余滋懼焉。

（四）中國武術與東西洋武術比較

我國武術之大凡，已如上述，今試考西洋武術：凡角技者，手須着套，祇可擊頭與胸部，至腰以下，不允襲擊，不然，卽作誤拳論！其愚笨之態，令人可嘻；且規則之複雜，尤爲罕覯；試問與人相搏，或臨陣衝鋒時，猶有限制其不擊任何部分者乎？該拳術既無手眼身法步之巧，亦鮮進退猱捷之妙，以之遊戲如小兒相搏則可，如謂爲保身突圍之用，則不可矣！至於東洋柔術，卽我國之拳角也，明萬曆年間，流傳至彼邦，有萬法全書之刋行，內亦有刀鎗劍戟之屬；厥與俄戰後，益知武術之重要，全國厲行，乃提倡武士道，遂有奬勵國技之舉，是凡曾至東瀛者，類能道之；其造詣自較西洋爲優，但欲與我國技擊家相抗衡，則又小巫見大巫矣；此種評斷，並非鄙人故事鋪張，諸君可得而考者！如有擅武技者而鬪之，當更不以余言爲誣矣。但西洋之田徑與球類等等，是亦未可厚非，且現在運動優劣，係乎國際體面，如練武術者，稍加運動，可以調劑腰腿似乎發僵，與行動似乎不甚自然之弊。

總上以觀，可見我國武術之價值與重要，是固不僅適於受人凌辱之秋，卽世界大

同，共享昇平，如國人均擅武技，身健體壯，則不獨國家之庥，抑亦個人終身之幸也。

第二節

（一）武術真意義

吾人練習武術，所以強健身體，卻疾延年者也；即練至如何高深，亦非於萬不得已時，不可與人較短長！苟恃強凌弱，橫行鄉曲，則武功所以濟其惡，而失吾等提倡武術之真義矣。拳經謂：「既得藝，必試敵，莫以勝敗為醜」一者，是亦習武功人所應經之途程。而亦係藝業學成，訪名師益友，一相較量，視所學之如何，得有所以自勉耳；非以武仇人可比也！今吾儕當思如何光大而改良之，以練武功為強身強國之具，以練武功為提倡固有藝術，以與東西洋相媲美。非然者，亦不過江湖賣藝無識者之續耳。而余之亟相提攜者，亦罪莫大焉矣，國人勉乎哉。所謂技擊武術者，乃指擅於騰閃刺札，長拳短打之武功家而言也！其有推揉運氣，或一手一技之長，地盤功夫，不以巧打者，即不可以技擊名之，是固技擊二字之解釋，無關宏旨，茲將武功真義，略一述焉。

練習武術，即係練手眼身法步，肩肘腕胯膝之功夫耳！此十種部位，均有其練法；但

習武功者，以精氣神爲本，以手腳眼爲根，養其浩然之氣，不爲外物眩晃而動，則所學功夫，始可以臨敵制勝。非然者，遇事慌亂，心無主宰，將所學者，均以恐懼而遺忘，爲人所襲，等於枉練矣！此平日不可不注意於養氣也！手功練法，種類過多，有習鐵砂掌者，有習擺樁者，隨人嗜好而異；凡此十種練習基功，均見武術根基功夫練法欄中，玆不贅論。其所用手法，不出下之四種：一爲大圈手（卽大花圈手，亦名鴛鴦手與外圈手！用手練，式需拉開，持雙械練，式需護脅！）二爲小圈手（卽小花圈手，亦卽內圈手，套環手與摔緣手，）三爲衝鋒連環手（撥開拚打者，）四爲金圈逼命手（卽大花手之不拉上來者，出去之手需用勁，祇身擰！）手法一變，卽係掌法，蓋掌法卽手之打法，手法乃手上之破法也！掌法類別如下：仰手平出爲箭掌，直出爲插掌，外出爲剁掌，裏下爲切掌，平拉爲割掌，乃割喉部者！兩手側下者爲雙切掌，掌直出而平者爲柳葉掌，五指屈而平者爲虎爪掌，掌出而指尖下向者爲翻掌，其他挑斫攔纏剪拍等掌法，乃擒拿封閉中者，掌法固不出此數種耳。至於擒拿手法，共三十六路，擒拿其總稱也！掌一變卽爲錘，有陰錘，陽錘，平錘，方錘，雞心錘，五雷訣錘等等錘法。其錯拉錘法，與扯鑽錘，車輪錘，黃昏錘，草把錘種種，乃打

法中者！有以指打者：一指出爲金鋼指，二指駢出爲金剪指，三指爲三陰指，四指直出爲金劏指，食指節出爲鬼頭指，中指節出爲鳳點頭！其總訣於下：「出手柳葉掌，切剁鐮刀仿，揷手似鋼刀，鬼頭不斬腰，錘法骨鬬攏，鳳點不伸頸，擒手似猴拳，拉手往回還！」手上第一爲揷手，二爲點指，三爲切掌，四爲鳳點頭，五爲錘矣。眼功練法，平日可以雙指掉目，距目不寸許，習其不瞬，再加懸錢一功可也；身功乃講身法，此則在素日練拳之精熟矣。所謂：「拳打千遍，身法自然，」故拳須打過千遍，始可研求自然之境，如不於拳上努力，欲求身法進退躲閃之自然，是萬不可能也！法功，卽巧字也，如擒拿封閉中，卽係應用此字乃在平日之經驗矣；步功緣於臑功，臑如不成，步必不穩，臑如不下，步必不靈，乃有相互關係也。練臑之法，卽站馬跐，有高，矮，半三跐之別！要練時以矮跐爲宜，高半兩跐，乃用於應敵時者也！有成‖字式與八字式或一字式者，隨各門而異。通以八字‖字者爲宜；一字式，初學不易，此跐平地練習固宜，但能在梅花樁上習之，則尤佳矣；平地習時，兩手揷肋際，腰直，頭正，目平，呼吸自鼻，勿强勉，祇意微存丹田耳！由一二三數字，數至百至千，至半時，一時而不疲，則功成矣。可於每晨下牀舒筋後習之！梅花樁上，兩手腕成交叉式

可也！步法全憑兩腿，故其用出，卽係腿法；腿之橫出者爲騈，平出者爲點，橫而裏向出者爲踩，扁出者卽名扁踩，用出之名有連環腿，鴛鴦腿，旋風腿，金剛腿，翻天印，外撇膝，玉環步，拙子腳，撩陰腳，窩心腳，蹬子腳，不勝枚舉。其餘肩肘腕胯膝之練法，可於木人上習之！乃練貼身靠打者，無什麼分辨，惟用肘不可過高耳！肘有逆，順，挑心，回心，壓，頓等肘法；蓋武功應敵，十者自有連帶關係，然所用者，仍以手腳爲多。如頭打，肩打，膝打肘打，均係敵人趨身，隨機應用，故拳諺謂：「手似兩扇門，全憑腳打人，」又謂：「手打三成腳打七，先打顧法後打人」者，可見腳打較手打，尤爲重要也。

（二）武術練法

吾人求學，希有一富於學識之教員，而武術一門，尤貴具有精博之導者，蓋文學教員不良，不過間接誤人子弟，而武術教師不良，身體上可直接受其影響，且有下十餘載純功，不惟於武術上，茫無所知，卽出手動腳，則破綻百出，而遺笑於大方者，此均未得良好教師指導之故！是以練習之初，須爲妥選教師，然後認定一門練習，俟一門精通後，始可旁務，不然，必一無精長也！無論練習何門，不可貪多！祇求其精，練時不可低頭彎腰！蓋

頭爲一身最重部位，且爲全身總機關，如頭一低，則不惟練時有害與難看，即遇敵交手時，尤易吃虧。腰如練時，不將腰椎端直，日後即爲彎腰，肺部亦不克完全發育，遇敵時，手足均不靈動；故拳諺曰：「低頭弇腰，傳授不高，擰根拔站，不如不練」，此之謂也。習藝方向：早不朝東，晚不向西，午不朝南，永不向北！練時頭需項住勁，氣往下沈，直貫丹田，（不要強勉，以意使氣，呼吸以鼻，切勿以口！）一拳一式，均存似與一人相搏之觀念，則功夫易至妙境。所謂「龍行虎坐蛇眼鷹鹿楞猿行熊豎身」者也。練時早晚爲宜，午後亦可；（早以五時至六時，或六至七時，午以三至四，晚以九至九時半；此不過略示標準，如有其他情形者，自可隨意更改！）但在起牀後，筋骨均未靈動，不可驟然打拳，或急促用勁踢腿，恐傷筋也！先須緩緩呼吸數口，再緩緩伸腰踢腿，打拳時，由漸而急，勿用力過猛，而於讀書靜極之後，不可即練拳腳，先亦須舒筋，始再運動。餐後忌練，練後忌即飲食！晚間練習，勿過激烈，練後必需散步，能多行走爲尤佳，俾筋血舒展，則進境尤速。故拳諺有謂：「打拳不蹓腿，終歸是個冒失鬼，」語雖俚俗，卻是確論。年長者（四十以上者）可擇不甚激烈者練習之；少壯者（如二十上下者）正習技擊武術之時矣！十歲以上小兒，

卽可練習，惟不可稍有强勉，漸漸從事，尤須注意其勿使過勞！婦女在未成人以前，與男子練習，無甚區別，至每月有生理上之作用時，可停止七日，而從事於八段錦類之運動；其有孕者，更無論矣；女子至十五六歲，乳房發育後，練拳時，須以軟綢布類，交叉縛之，最好以五寸寬，丈二長之繃布爲之可也！以免震動乳房，而得乾血癆之症！凡煙酒嫖賭一切不正當之惡嗜好，是習武術者，均須戒絕！練時可着布底鞋或軟皮底而無後跟者，衣以布製而成中國式者爲適用。故凡習武有年者，對於不正當之嗜好，自漸減除，華服濫費，自然節儉，身軀膽量，自必過人，是以我國武術之美德，誠非他國武術與運動，所可望其項背者也。而婦人女子，處今男女同階級營合作競爭之候，苟略擅於武功，是誠莫大之幫助矣！今女同胞惟知解放婦女知識，而不知解放其身體，終處於弱者地位，不其寃哉！

(三) 武術用勁

武術用勁，並非暴勁，乃以意使勁，五靈沈着，氣歸丹田，剛柔相濟，是爲武術上之勁！不然，卽農夫等粗人之勁，不足爲貴。蓋此等之勁，一逾壯年，卽漸歸消滅，伊等之勁，祇可

擡什物，舉石頭，打俗人，亦名爲力，緣不能運用者爲力，流通四肢者爲勁，是萬不能與武術家相提並論也！但武術家能打舉百鈞之人，未必能舉百鈞之物，此卽死勁活勁之辨。故吾人初習武術時，輒覺全身酸痛，此時期名爲換勁，乃將此俗勁，換爲武術上之勁，所謂「痛長麻抽酸別練」者也。如端就武術上勁字研究之，其最要者有六：卽「剛」「柔」「虛」「實」「直」「橫」六勁是也！初練習者，多係剛勁與直勁；再進境卽找橫勁與柔勁；再進境，可辨虛勁與實勁！直勁與橫勁，字面上甚易辨識，其深奧卻非數語所能盡，如虎撲食，鷹抓雞，此均直勁，苟稍避其鋒，則其勁無用矣！反之，如虎直撲時，稍閃而旁擊之，則可借其力而仆之矣！此卽橫勁之力也。至於虛勁與實勁，更爲深妙，是非對於武術稍有研究者莫辨；此勁乃用於交手時，人實我虛，乘虛卽實，人剛我柔，乘柔卽剛，所謂：「逢強智取，遇弱活拿！」柔中之剛，是爲真剛，剛中之柔，是爲真柔，此卽剛柔旣濟之論，無虛無實，卽虛卽實，而隨機應變者也。指上則分「直」「橫」「斜」「上」「下」五勁，其用法亦如此！諺曰：「書不熟，多讀則熟，藝不精，熟思則精，」余殊願學者諸君，學必期熟，熟而加思，由思生巧，則個中玄奧，將亦如余今日雖欲盡其胸中以告，而苦筆墨

不能形容者矣。

（四）今後武術建設

我國武術，值茲國人漠視，行將滅絕之候，文字上之宣傳，固不可緩，但徒事宣傳，而無實際工作，亦不免流於空談；愚以為我國武術之復興，是在我輩學子之改良與提倡，自小學直至大學均應有武術隊之設，此後不可徒具虛名，當局者必從事擴充，獎勵學員，務使普及，以為國技一門功課之設；則日後武術，始可遍於學界，而武術價值與程度，亦得有以提高。在大學校經費稍裕者，酌出武術週刊或月刊，以資論究；再則國民私人之獎勵子弟，無論婦孺，均稍事鍛鍊！養成強健國民，是亦即所以強身強國之道！再則政府應於首都，仿東西洋辦法，建設國技館，分門別類，由館長延聘各名家男女教師，從事教練。凡習三年以上而有成績可觀者，予以相當獎品與證書；凡國技館館員，均有徽章，按期繳納相當會費，且出刊物，俾國人有研究之總機關，館內設演武及風雨教場！即比武亦應訂有相當規律，有銜仇暗算與軌外行動者，科以嚴重罰則；每年邀請世界武術家至我國比武一次（此可致電各國政府，請其選派數員出席！）以聯感情，以揚國技

精神。其比武應按新規律，各國按各國之國粹比試，不能限制某部分不可擊！其樂於用大皮手套者聽，蓋各國國粹不同，不可强人從他國之國粹也。總之比藝，空手赤拳，未帶寸鐵，執仵執負，死傷均所不計，自係比武正規。但國人自相比習，可於半年舉行一次，其有動器械者，應去兵刃，而以木竹製者代替之！惟既係同胞相較量，應廢除敗爲恥辱之見！藝不如人，可從之習，或再下數載功夫，再與之較，亦不失大丈夫胸襟，苟嫉忌挾仇，必除之而後快，以顯一己之長，則流入江湖之途，殊失學者研究國技真義。更勿分門戶，鬧意見，而自相魚肉！有文比，有武比，文比則比前言明，點到而已；被擊者即應知趣罷手，不可傷人！武比則請證人，隨意襲擊，損傷不得有悔言矣！凡在各大省會，當均有一某省國技館之設，不過在首都者，冠以京師或中央二字可也；此不過管見所及，略一陳之，詳細辦法，自須另訂詳章，其有較優組織者，敬俟大雅提倡。

第三節

(一)少林寺傳授門徒規條

蓋聞自東周列國少林起教以來，唐朝勅封當今御飭少林寺三品御教習，謂之六

部；再曰總教習，謂之軍營；又曰官教習，謂之士農工商；下即爲客教習矣。乃知朝野並重，古今相傳，其所以嗣續不替者，豈無謂哉！竊以國家有文事必有武備，其文者固足以安邦，而武者亦足以定國；苟以文業爲氣稟所拘，誠於武事，熟而習之，用之於國，則治亂持危，用之於鄉，則除賊捕盜，即遨遊四海，以至牽車服賈，抑或干祿求名，均得有所資禦，其裨益於人也，實非淺鮮。愚雖不才，揣達摩祖師根本，略有微技，謬蒙諸君不棄，邀余設擂訓蒙，傳習武術爲功，亦莫先於保身防己，衛國出力之計也！倘有無知門徒，矜強恃勇，欺良凌弱，此斷非吾道中所可許也！但凡我門內者，務期循規蹈矩，愛衆親仁，庶幾此道之一進境焉。茲略舉規條，列之於後：

第一條：尊師重道，孝悌爲先！

第二條：苦練功夫，體得先賢！

第三條：不准奸淫，衣冠歪斜！

第四條：不准揚拳舞爪，以下犯上！

第五條：不准無故發笑，口造妄言！

第六條：不准以大壓小，公報私仇！

第七條：不准指東殺西，高聲爭論！

第八條：不准翹腳架腿，開口罵人！

第九條：不准唆弄是非，以欺弱好強！

第十條：不准貪圖漁利，盜人財物！

第十一條：要低聲息氣，不恥下問！

第十二條：要克己和衆，助人成美！

以上數條，學生常常記心！免犯責罰！外有十不許之規條，另列於下：

一、不許恃有本領，欺姦婦女！

二、不許恃有本領，搶孀逼嫁！

三、不許恃有本領，欺負良善！

四、不許恃有本領，劫奪財產！

五、不許恃有本領，酗酒滋事！

六、不許恃有本領，傷殘世人！
七、不許恃有本領，胡作非爲！
八、不許恃有本領，背棄六親！
九、不許恃有本領，違拗師長！
十、不許恃有本領，交結匪人！
以上十不許，日後有犯之者，定遭殺身之報，愼之愼之！
後開十願，凡諸生進堂之吉日，跪於神位前，口讀十願，再於師傅前，發此十願，永不敢忘，有反是者，必犯天誅！
一、願學此本領，保國安民！
二、願學此本領，抑强扶弱！
三、願學此本領，救世濟人！
四、願學此本領，鋤惡除奸！
五、願學此本領，保助孤寡！

六、願學此本領，仗義疎財！

七、願學此本領，見義勇爲！

八、願學此本領，興旺門第！

九、願學此本領，捨身救難！

十、願學此本領，傳授賢徒！

此十願，學生跪在師傅面前發誓云：如口是心非，日後違背師長之訓，不照十願規條作事，天神共殛，不得好死！

以上數條，仰在擂諸生知悉，各守規矩，苦磨工夫，執條遵照，倘有違犯，責打戒尺四十，曉衆遊擂，儆戒下次，如重犯者，加三等責罰，須致條規者，右條仰擂門示貼勿損！

某某擂教習某某曉諭堂內

年　月　日

（按此乃少林傳授門徒原文，今日用時，朝世已非，自有許多不合時宜，不妨略爲增減也！所謂某某擂者，乃任定一擂之名，或以該教習之地址爲名，或另起一名，均

無不可，如金江擂楊昆之曉諭堂內是也。）茲將神位方式列下：

萬世師表

拳打南山虎豹

供　周通　張憲

少林起教達摩祖師岳武夫子神位

奉　竹賴　岳雲

腳踢北海蛟龍

用紅長方紙書之，長尺六寸，寬尺三寸三分。

（二）六合本門

余在少林爲六合本門，屬韋陀門中，故本門有韋陀拳，韋陀杵之功夫；然所謂六合者，有內三合，有外三合，「精氣神」爲內三合，「手眼身」爲外三合，內外相合，始可練拳制敵也！是固不獨本門爲然，卽任何門戶，亦莫不習此六合；故習武禦敵，需五行四梢合一處，放膽俱成功，五行卽金木水火土，應人身心肝脾肺腎；四梢者，牙爲骨梢，舌爲肉梢，渾身毛孔爲血梢，手指足趾爲筋梢也；又曰：「眼與心合，心與氣合，氣與身合，身與手

合，手與腳合，腳與胯合，——卽爲六合！是不過六合之意義耳；顧今人稱武功家爲八式者何也？蓋耳目手足，是爲八式，習武功者，卽練此八式也！在拳式中之八式，分上四式與下四式，卽手上與腳下者，上四式爲：「摟打騰封；」下四式爲：「踢蹬擩掛！」——而八式之拳腳，又乃法下之八形，八形者何？卽；「貓穿狗閃，兎滾鷹翻；松子靈，細胸巧，鷂子翻身，躒子腳」也。（下四者皆鷹爪！）故文講八法，武講八式。八式已如上述，八法者，卽字上之八畫也。爲：「點，橫，豎，鉤，挑，撇，拉」是也。故字再寫至如何程度，亦不能出此八法。武功再練至如何境地，亦不能出此八式，是以文聖爲孔夫子，武聖爲岳武穆。本門六合，卽講騰閃刺扎，虛實巧打，不拘身上何部，均皆練習本門拳脚凡二十四趟，通用者不過七八趟。而六合一趟，乃六合門之根基功夫，故詳爲解述。餘者俟日後再印圖行世矣，本門動手爲三尖對，卽上對鼻尖，中對手尖，下對腳尖。講「顧絆定準穩狠」六字！「吞胸凹肚，緊臏抵胯；」「彼不動，己不動，彼一動，如山動；」「進打中，退打肢；」「腰是軸，手似輪；」「前輕後重，鹿楞猿行；」——是皆本門之精義！本門師祖爲滄州神鎗劉鏡遠先生，趙師乃其高足弟子也；故本門亦以鎗名，本編器械學中之鎗，卽本門六合楊家鎗法，本門尙有

赤尻連拳，爲猴拳式，所以習於應用者。兩人對打，一手分三手用法，茲攝一路於後，以爲參考。蓋本門範圍最廣，是緣無論何門，如無六合，不克練習，人無六合，亦不克生存也：本門按三才，定五行，走七星，述八卦，說九宮。天有八風，地有八變，人有八式，卽四肢二目耳八方。打法凡八打，八封，八閉，八進，八退，八顧，八式，八變，八八六十四着。又有六把總拿法；此外猶有六合刀法，本門輩分，按下詩句每字爲等級；劉師祖爲仁字，趙師爲厚字，余爲尊字也。其詩曰：「仁厚尊家法，忠良報國恩，通經爲世用，明道守儒眞。」功成又有三愼五戒，三愼卽：一練藝要愼重，說話要愼重，比藝要愼重。」五戒爲「一戒奸盜邪淫，二戒言無信實，三戒不仁不義，四戒以藝欺人，五戒藝不輕傳。」違者天誅地滅。器械猶有雙劍，單鉤，爲他門所未有。動手有六絕腿，卽：綑腿，轉環腿，連腿，截腿，踔腿，撩陰腿。均本門之精髓。茲將六合拳譜錄下，凡二十四手，苟能對圖摹練，當不無幾許補益也。

六合拳譜

滚手虎坐，上步對錘，震腳通天炮，橫拳撩陰錘，撻手倒踢，上步連環三錘，烏龍探海，栽錘，插打，白鶴亮翅，燕子掠水，三環套月，上步掖掌，下膛錘，反面錘，進步連環三錘，要手

撩陰腳，左右炮錘，摔掌，穿掌，鷂子翻身，悵地無環，擱子腳，打虎式，收式。

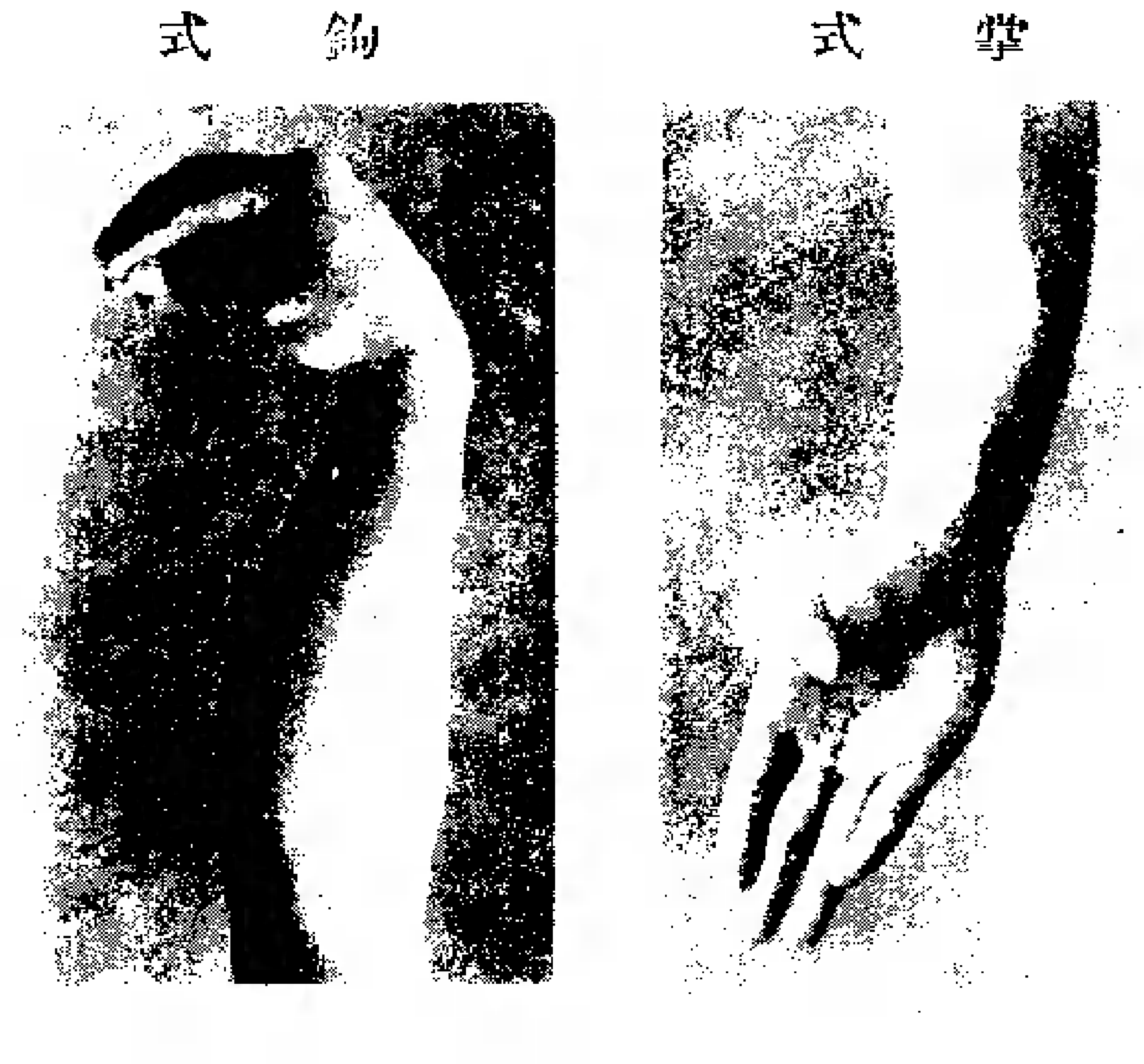
（本門師兄有周亞青，趙普霖，何忠桂三君，乃與余同就教於趙師者！而郎昔日所授門徒，則不勝紀述矣。）

六合拳圖解

拳式



此爲通用錘法。名爲平錘，亦名方錘。



掌式

此爲通用掌法，名爲柳葉掌；直出卽插手也。

鉤式

此爲通用之鉤式。

打躬式一圖



舒筋法

兩手交叉，自上向下緩緩伸之，膝不可屈，久之自能抓地！

打躬式二圖



由一式可變爲上式，兩手抱兩脚跟，以胸能緊貼膝部爲功。

打轆轤式



兩手成平錘抱肋下，弓箭步站穩，兩拳同時緩緩向上，成掌式前向抓回，一如打轆轤，十數次即可，則全身筋骨皆靈動矣，練完可並步收式。

滾手虎坐

兩手成掌分開，右掌前向不變，左掌後向變爲鈎，而同時出左脚如右圖；此即前輕後重，緊膝抵胯之義！

(附注)凡所解圖相，均自上式變化而出，故需參上式而摹擬之！

上步對錘



先上左腳半步，再上右腳一步，再上左腳並步如上圖！惟上步時，兩掌自懷裏外向成拳相對，不可提肩，氣往下沈。

震腳通天炮



右拳向外，再繞裏，同時震右腳，起左腿，而右拳上向舉之，目向左視。

橫拳撩陰錘



下左腳，橫左拳舉過眉頭，右拳同時向後自下撩起，不要牟腰，頭需頂住勁。

摧手倒踢

左手拿住右腕，右肘裏向平起，與前左腳尖成垂直線，再右掌拍右腳外踝下處，過步變成下式。



上步連環三錘



由前式過右步再上左步出左錘，復出右錘，撤回成馬襠式，右肘端平，腰椎需直。

烏龍探海

左拳成掌上提，同時虛上右步出右錘，爲斜身點肘式。

栽錘



左掌撫右肩，右拳外向砸下同時收回右步。

插打

開右步擺右手，再上左步擺左手，打右錘如上式，左拳則在右脅下。

白鶴亮翅



先擺左步，左向轉身，左手拍右腳裏面，兩手上向交叉，再平伸之，兩手成掌狀，步成馬腦。

燕子掠水



右腿與右手向前傾，如拾物然，左步不動，而以右步靠攏，前出右手爲掌，稍屈，後向左手成鈎，需直。

三環套月



右手與右腿，右向攞正，同時上左步雙手攞之，前拳仰，後拳覆如上式，再按此式上右步攞之，至第三次，即變爲下式。

上步掖掌



由前式之第二次，變爲右手攞，則身已成正面，至第三次，即左手下壓同時過左步，再上右步，右拳自左拳裏穿出，成斜式，右步站立，左肩不可起，目向左注。

下膛錘



下左步，橫右拳，右錘自上貫下，頭不可低。

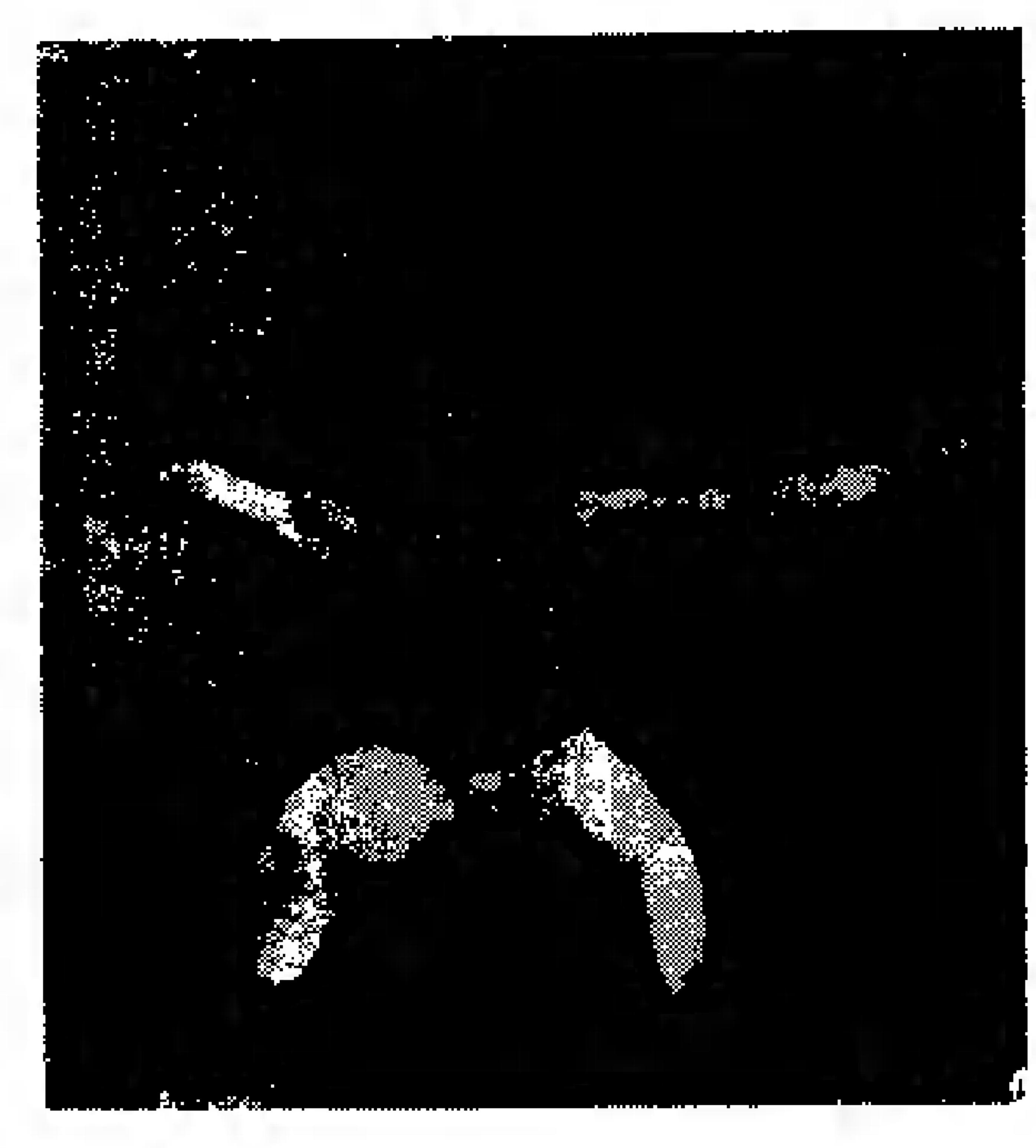
反面錘



反身右錘與右腿同時右向扁出如上式。



進步連環三錘



即進左步出左拳，再出右拳正身成馬𦡀，一如上步連環三錘式，惟前式先過右步耳。

要手撩陰腳



右手拿左腕外向摔回，再踢右腳，係用腳尖直出，腰椎需正。



左右炮錘

下右步橫右錘，勁坐左腳而出左錘，再外向開右腳半步，右拳放下，與左拳平，復打炮錘如此式，此乃先右後左各一炮錘也。

摔掌穿掌

由前式撤向，開右步摔出右掌如上式，再上左步，左掌自右掌心穿出，復不動步再穿右掌，則左掌在右掌之下，而左步在前矣。

鷂子翻身



右步擡起，右手外向翻轉，同時身軀隨擰轉之，則左掌在右掌脅下如上式。

恨地無環



開左步，上右步，再偸左步，同時兩手向懷裏摟之，左拳覆，右拳仰，卽陰陽手也。

擺子腳

橫出右腿，右向自下蹬出，勁在腳後跟，同時兩掌前後打出如上式。

收式

退右腳半步，兩拳開掌自下外向翻上而覆壓之，氣貫丹田，兩腳拼攏，頭左向，定神收式。

打虎式



落右步，右拳自下掄起，置眉梢，左拳虎口裏向，置左膝頭，勁坐右腿，左腳虛。

赤尻連拳圖解

裁手開式



連拳凡分甲乙二人，先動手者爲甲（卽右向者爲余弟穎平）乙爲余也。此卽本門與人較手之三尖對式，乃上對鼻尖，中對手尖，下對脚尖也。前手大指捏食指成空拳仰將，後手握拳掩肋下，前脚虛，後脚實，前手爲靜，後手爲動，心爲主帥，眼爲監旗也。

甲點人中穴



面西者爲甲，先躍進右步，同時右手駢中食二指，自下上向穿起，點乙鼻下水溝之人中穴，如上式。

甲斬童子骨

甲以左手鈎開乙之右手，而以右掌斬其童子骨。（卽徵點骨。）

乙點肩井穴

面東者爲乙，卽余也，以左手撥開其右手，卽以右手指點其臂項間之肩井穴。

乙點魚脊穴



乙抽回右手，鈎開甲之橫掌，而甲即回身，以右腿倒踢乙之下陰穴，乙即閃回左步，以左手成雞心錘，點其腳肚之魚脊穴，但右錘則在右眉梢，腰脊坐正。

乙復點掛臂穴



甲因踢乙未着，反爲乙所乘，故即抽回右腿，是以左步在前，而乙則不俟其站穩即上右步點其掛臂穴。

甲手點曲池　腳踢氣門

甲急起左錘，反點乙右手曲池穴，而左腳亦同時踢其右肋之氣門。（非胸前之氣門穴，此指大部分而言！）

乙拍踝骨穴之過步式



乙以左手拍甲踝骨穴，同時右腳向左腳上過一步，故右腳仍在前，而以左拳接甲之右數，但在甲方，亦同時過一步追去矣。

甲乙互擊式一

甲進右步踢乙足三里穴，以右手點乙下頦之井泉穴，乙則退右步，以右手鉤住甲之右手腕，向懷拉之，而以左手指點其右部牙腮穴。



甲乙互擊式二

甲以右手奪回，起右肘架開乙之左手，即以右指點乙左肋之血門，而乙急下左拳格之。



甲乙互擊式三



甲以左手鈎住乙之左錘，而以右拳翻打乙之中膞，乙則以右手鈎住其腕矣。

甲乙互擊式四



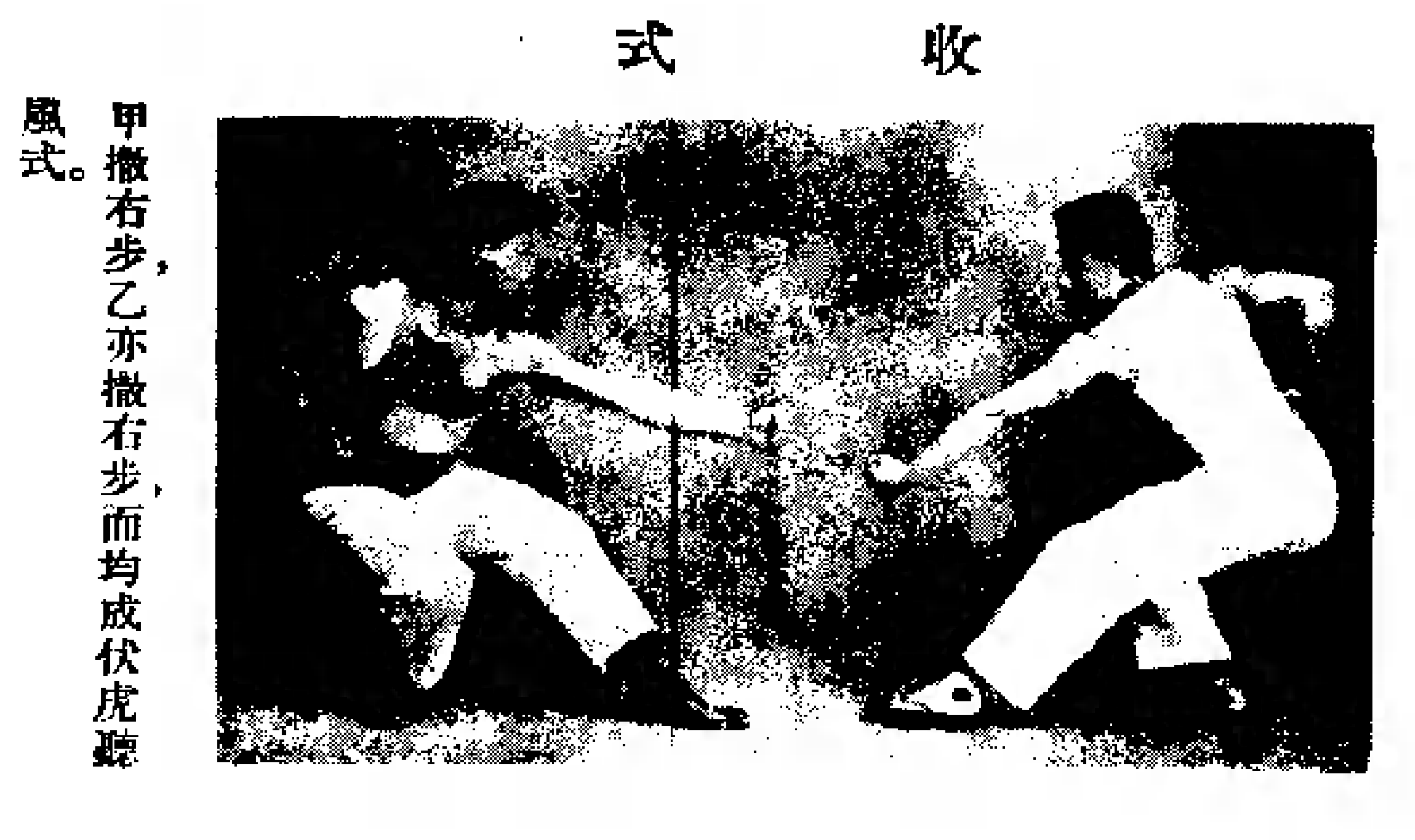
甲復以右錘上翻打其鼻樑穴，乙仍不鬆右手，亦翻左錘報之，甲急以左手鈎住之。

甲乙互擊式五



甲撤右步，乙撤左步，兩人回身互錘腰眼穴，乃適相碰而架格之矣。

收式



甲撤右步，乙亦撤右步，而均成伏虎聽風式。

（三）行意八卦太極泛論

今日武界最著名而普及者，卽行意八卦太極三門拳術，此三門拳術，各有獨到處，余均略爲涉獵，然非本門，不敢多論；謹將所學精義，舉而出之，以爲習斯學者之參考而三門拳術，今日皆有更動之處，未必盡如鄙人所言，然其用勁大旨，固不外乎是也。

1.行意：行意拳法，傳於山西白先生（遺其名）後有名郭芸生者，精於此拳，此拳多爲直勁，惟炮拳躦拳稍有橫勁，卽分劈崩炮躦橫五拳，而劈拳爲該拳之根！又按十二時辰而分爲十二形，但卯屬兔，不能練一兔形，故諱爲駘，取此鳥旋轉靈動之旨耳！但後人亦不全按時辰意義十二形，爲「龍虎猴馬鼉雞鷂燕蛇駘鷹熊」是也。猶有進退連環拳，四把砸手錘，至宮八式等等拳法，有菱角刀法，餘者自仍儘多。按在拳術中，要以此門爲最簡單，但成功亦殊不易。練時式須站穩，頭頂往勁，切忌低頭！氣往下沉「裏爲躦，外爲翻，一寸爲先！」在劈拳中，抓回爲拳，發出爲掌，掌之發出，乃掌向懷裏抓回成拳，自鼻前正中劈出也。其式亦係三尖對，勁在指端，指一觸人，向下一坐，掌卽發出矣。崩拳以鬼頭指發着（卽成錘式，而以食指節出，有坐錘者！）須練至有「去如鋼銼，回如鋼鉤」

之概，則庶幾矣；炮拳須注意於跟步，所橫架之手，成斜式，勿過平，則人手打不，自向肘外滑去矣！躦拳則爲蛇行步，用於顧法中者！橫拳卽爲破直勁而設，此乃五拳之大概情形。緣動手比藝，固不出招閃躱架之法，是以此拳每式另爲練習，五拳皆精，再習五拳合一用法，而點示十二形之拳法意義，卽完成形意拳法矣。

2.八卦：　八卦拳法，乃直隸董海川先生所傳，董幼年嘗爲一神人迷入山中，而授此門藝業，故爲仙傳，毫無幻詐；董後觸律，受腐刑，廢爲宦者，供職內朝，傳有門徒七十二人，當其彌留時，臥棺中，徒衆不能舉，顧謂門弟子曰：吾誠有負爾曹，吾之功夫，爾曹誠未得其十一也！言畢而歿。至今北平東直門外，猶有其墓碑也。此拳全以橫勁爲主，分上中下三盤，均成掌式，一掌護內，一掌應敵，而互爲聲援。卽「乾三連，坤六段，離中虛，坎中滿」之義，練此拳須注意於膽之低下與挻胯。昔人謂練八卦，有一腳可將麻繩躧斷之勁，誠非虛語，掌法只大指分開，餘四指均須駢靠，不可分離。所謂「手掌賽牛舌，打來入虎口」也。乃言掌法，應皆如牛舌之狀，敵人打來，卽入虎口之中矣；有八門，八式，八手，八法，有單換掌，雙換掌，均另具專名，分兩儀四象八卦之解說。八卦卽：「乾坎艮震巽離坤兌，」至

兌卦式而完成八卦拳學。器械有七星竿，長七尺七寸七分，有八卦刀劍與鹿角刀之傢具，亦殊不凡也。

3. 太極：　太極拳乃張三丰祖師所遺留，又名長拳，亦名十三式；長拳者：以如「長江大海，滔滔不絕！」十三式者，即：「掤攦擠按，採挒肘靠」之八卦也。進步，退步，左顧，右盼，定此五行，合而言之耳！掤攦擠按，乃應坎離震兌四正方也。採挒肘靠，乃應乾坤艮巽四斜方也！進退顧盼定，即金木水火土也！故分陰陽，定八卦，按九節（即人身掌拳肘肩腕腰胯膝腳之上下九節。）以綿軟巧，爲行工旨則。完全不可用力，意存丹田，愈慢愈佳。以神貫氣，隨屈就伸，柔中有剛「似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷！」蓄氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘，心爲令，氣爲旗，腰爲纛，先求開展，緊湊，乃可湊於縝密矣。緣此爲內功，以氣爲本，故先在心，後在身，腹鬆氣斂入骨，神舒；要知一動無有不動，一靜無有不靜，內固精神，外示安逸，邁步如貓行，動有如抽絲。全身在精神不在氣，故須以意導氣，如專注於氣則滯，（因內功先用意，後用神！）而有氣者無力，無氣者純剛，氣若車輪，腰似車軸也；今人將老式多加修改，故有老架新架之別，余惟諳老架，新架是否高深，余不知矣；然

新架亦固自老架化出者也！此拳對於老弱練習，最爲相宜，其練習應敵，以打四手爲根，

茲將老十三式譜，書之於下：

攬雀尾，單鞭，提手上勢，白鶴亮翅，摟膝拗步，手揮琵琶，進步搬攔錘，如對似閉，抱虎歸山，攬雀尾，肘底看錘，倒輦猴，斜飛式，白鶴亮翅，摟膝拗步，海底針，賽通臂，撇身錘（撇步）卸步搬攬錘，上勢，攬雀尾，單鞭，雲手，高探馬，左右分腳，進步栽錘，翻身撇身錘，翻身二起腳，披身踢腳，轉身蹬腳，上步搬攬錘，如封似閉，抱虎歸山，斜單鞭，野馬分鬃，玉女穿梭，單鞭雲手下式，金鳥獨立，倒輦猴，斜飛式，上勢，白鶴亮翅，上勢攬雀尾，單鞭雲手，高探馬，十字栢連，摟膝指膛錘，單鞭下式，上步七星，退步跨虎，轉腳栢連，彎弓射虎，上步攬雀尾，合太極。

打手歌於下：「掤攦擠按須認真，上下相逐人難進，任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤，引進落空合卽出，黏連綿隨不丟頂。」又曰：「太極長拳真可誇，變化無窮獨一家，妙處全憑能借力，當場着意莫輕拿！」故其動手，均係因人之勢，借人之力。但余按太極拳術，非得正宗，而有數十年之純功者，不能與名人巨子相抗衡。因此功不易成，成則爲

妙精通也，至其活動筋骨，自無論矣。

（四）遇警時之注意

吾等習武功，固以能終身善保其技，不與人較短長，自爲得策；但有時出於無奈，非以武力不能了者，則亦須視當時情形而與之抗衡！有暗害者，有較藝者，有劫奪者，其對付手段，自有輕重；最好寃仇宜解不宜結，小創懲之，勿遽下毒手，是爲最要！蓋江湖中人，均尚義氣，有一被辱，必設法爲之復仇，則互相傾軋，是爲推刃之道，殊不值也；凡晚間爲人所闖，可滅燈開戶，取器械隱室後，敵人決不敢進，如有同伴，可各據一隅，以免自居夾攻！此時決不可稍漏聲息！俟有入者即擊之！或以桌椅擲出，來敵人驟閃時，即逃出矣！故習武功者，有善鼾者須改之！晚間不可裸臥，一切應用器械鞋索，均須置於手邊，所謂：「害人之心不可有，防人之心不可無」也！如與人比藝，最宜心穩氣和，「打拳如走路，看人如蒿草」，一生死置之度外，從容從事，但不可輕敵，則雖不勝，亦不至於大敗。先須估好地勢，如地係高低不平，或有石礫者，即須搶上風站定；未曾動手之前，即將退路找好，再視擲伊出去之地，是否有磚頭瓦石，苟不留神，將敵人擲出碰死，豈非枉勞官司！故比

藝先請證人，立生死狀，再動手爲最佳！苟有日光時，可繞背之，以免眼花，致爲敵人所乘！如係動器械，卽諺云：「未曾先動手，卽去腳和手！」故動手可先擊其手與腳也！手足一傷，縱有滿身功夫，亦不克用出矣！此着旣不大傷人，又獲大勝利，實爲最妙！但有敵人明知藝不如人，出無賴手腕取勝，如揚土吐痰用藥與暗器等等，則非比藝之正規矣；有見不能取勝，佯爲倒臥，俟敵來擊，而以足鉤敵人腿翻轉傾跌之，是名烏龍絞柱，猶在打法之中，非爲誘詐！總之臨機應變，鎭定處之，自可化險爲夷，此均兩人較手之觀念與注意。

如一人敵數十人百餘人時將奈何？此時愈宜鎭定，可取側鋒而入，勿走橫線，以免被人包圍！要知衆人鬬一人，不能同擊一人身上，自必有先動手者，此數人必較儕輩爲驍勇，卽將此先進數人痛創之！或覘其弱者，亦痛創之，而閃於其身後，使其互相撞擊，而威其餘衆。若有牆壁，可背靠之，且戰且走，時間不可過久，以能出圍爲上策也！此時須下矮跓，打前顧後，打左顧右，凡肩肘腕胯膝，均可隨機制宜，蓋肘膝等最大用處，卽在人多時也！但能於未動手之前，見其人多，可以語激之，俾一人一人交手，或講朋友說行話而和解之，則更佳矣；其有出外遊行，遇欺侮劫奪，不可理喻者，爲自衛計，以爲相當防禦，自不出

法律範圍之外也。又凡乘馬，遙遇盜匪，可先下騎，以馬首背賊面，左手扶鞍，右手緊馬肚帶，以右腳尖輕踢馬腹，馬必一驚，卽於此時緊其一扣矣！直緊至不動爲止，再將自己衣帶鞋襪，結束妥當，將鎗彈裝好，始上騎伏馬身上，舉鎗射之。放十餘鎗後，因鎗筒發熱，多打卽出毛病，故須將馬勒回，且退且打，退於背地，下騎對鎗口撒尿，以減其熱度，而鎗機亦得以復靈；再取衣巾將鎗拭淨，牽馬蹓一下再打！如衆寡不敵，可聲東擊西，速謀退卻，所謂：「見可而進，知難而退」也！

（五）武功修養

武功三年小成，十年大成，無論何門功夫，果能有十載純功，未有不能告結束者！蓋功夫亦無苦習數十年而無止境之理！如博涉他門藝業，則天下之技藝無窮，卽竭畢生精力，亦未必能盡，是自又當別論矣！本門功夫結束後，每日清晨，祇稍舒筋骨，走一趟半趟拳腳，其有樂習昔日之根基功夫者，亦不妨隨意抓揑兩把，卽可作罷，因此時勁已入骨，筋亦歸槽，苟再苦力追求，不惟無益，且將筋骨練死，愈練愈板滯，而不能入巧化之境，反傷氣血也！今人多不諳悉，老來均治內傷，常發疾病，此卽練功過度，而得拳根之故耳，

但每日如毫不點綴，卻又將所學者，年久遺忘，而不克長進矣！（如練過三十歲，卽不操習，亦終身不抽）此固如鐵匠煉刀，未成之前，不能不燒紅大煉，將成之時，不能不小火溫養，然後再一見火，卽算成功！此後利刃已成，卽當如庖丁解牛，勿當大骨，行腷腠之間，以無厚入有間，則刃若新發於硎，善刀而藏之耳！未聞持利刃，日就磨礪，而不傷刃者也！習武功前後原理，亦如此也。此後仍當注意於養氣，切忌粗暴衒露，須習恭儉後人！養善念，明生滅，行住坐臥，意存丹田，暇時研究所學拳術器械之精義，訪名師益友相磋磨，則功夫始可日趨進境，老子云：「良賈善藏若虛，君子盛德容貌若愚！」此語誡習藝者之鍼規！苟能如此養練，不惟日後遇敵無驚怖之懷，而亦所以入道之基也！

第四節　武術根基功夫練法

練習武術，全憑拳腳，而無根本練習之基功，欲求深造，不可能也！緣習拳所以活動筋骨，操練身法者！苟不求防身禦敵則已，非然者，卽擊於敵人身上，亦不感苦痛，終歸失敗耳！故能兩者兼修，則成功不可道里計，昔日少林寺之木人，沙袋，梅花樁，鐵沙掌等等，雖有知者，然其練法，多失真傳，今所舉列，固不僅少林寺所傳根基功夫已也，習者幸知

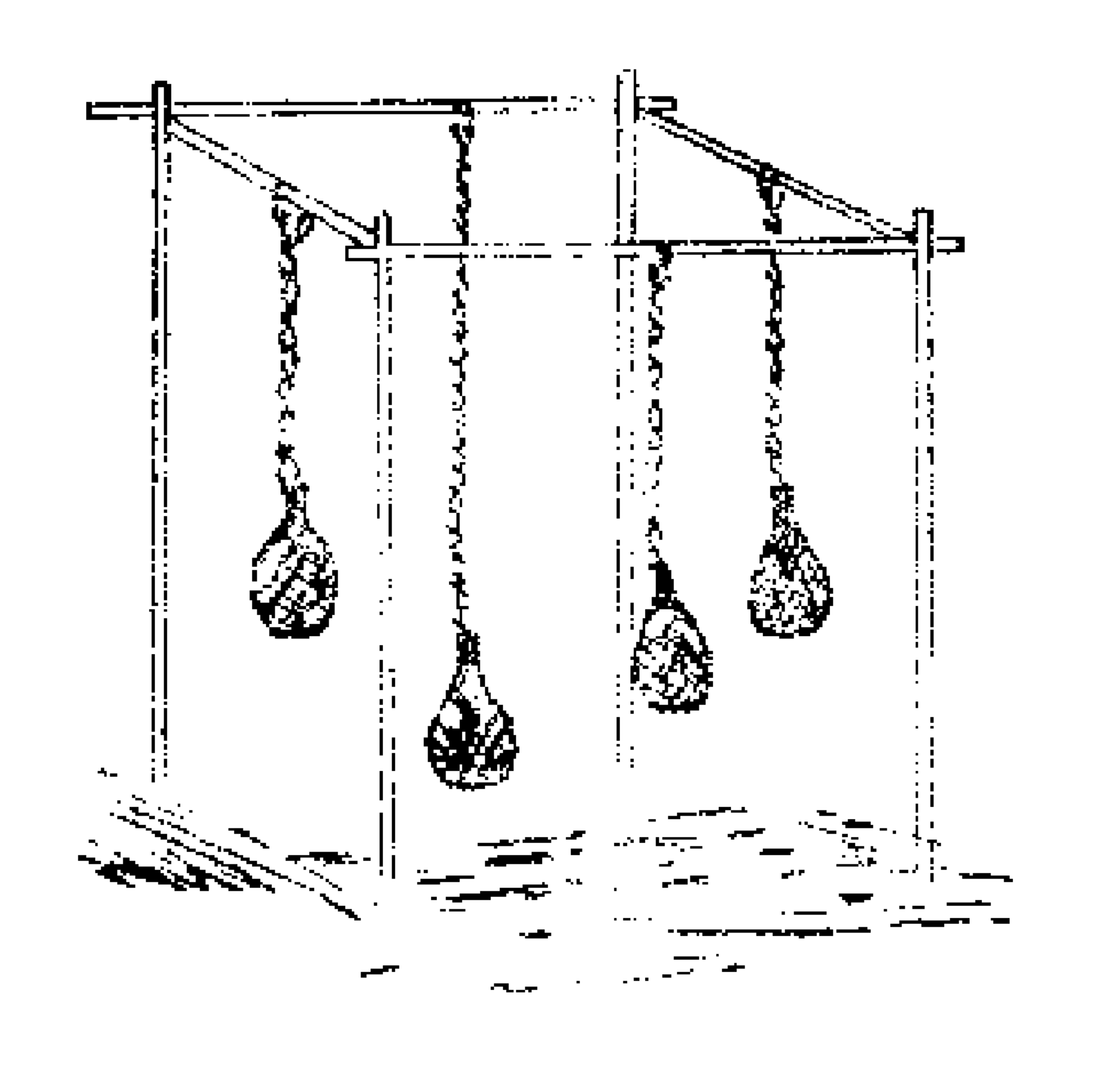
所擇焉！

（一）木人

木人功夫，乃少林根基藝業，幸勿忽視！即取直徑半尺，長八尺之圓木一根，（凡本書所列尺寸，皆以舊尺計算）三尺埋於土中，自下向上之第四尺處，穿一橫木，上距餘一尺高度，橫木長三尺，直徑一寸二分，他端有一頭，以防攤出者！此樁全體，即如一人，橫木即其手，上餘一尺之高即頭，腰為腹部，接地面處為腳，故此等處均須以皮包裹！人立橫木前，雙手攤之！如攤人然！以指或掌，點擊上部以習準！跨打中部，腳綳下部，或用靈貓上樹等打式習之，均無不可！乃習全身勁力也，但凡此種功夫，在於有恆，忌用暴力！於每清晨舒筋後，習之，始再練拳腳！其圖如右，觀之自明。

（二）沙袋

練習沙袋，乃操手眼身法步，肩肘腕胯膝之應敵打法也！忌用拳打，需以掌打，不可死打，需要活打，而前所述木人，則需死打！死打者，樁要埋穩，不可動搖也！活打者，先推開活動之，俟其來時，卽以掌擊之也！因沙袋不平，練拳傷骨！如欲專操拳時，可以五寸厚之毛邊紙本懸平柱上習之，則無妨矣！沙袋需以好白番布作之！內盛細沙，勿加石礫！凡四隻，前袋重至百二十斤，左八十，右六十，後四十，作四方木架懸之，前袋懸與胸齊，所以操掌肘者！後袋與迎門骨齊，操膝黏也！左右皆適中人立中央，前掌後腿，左膝右胯，隨意習之，或加拳式，均無不可！初則每袋重二三十斤，緩緩增加，架高丈二，寬七尺，木之直徑在五寸以上！此乃真正練習沙袋情形，其有以一袋，內盛鐵沙，熬藥水洗手批打者，是名神沙掌！非沙袋也！又有習其墩者，凡八隻，義功同此！習者每晨打兩三分鐘卽可！其圖如右：



（三）插沙

插沙卽插鐵沙！乃習指上直勁者，功成卽爲鐵沙手，但其步驟，卻非卽習鐵沙！先係插菉豆一年，豆半粉碎，再換新豆加黃豆大鐵沙各等分混合之！鐵沙之有稜稜者，可檢出！一年後，則所加之菉豆皆細，去豆加沙，復二載，功卽成矣！苟驟然習沙，非傷指骨不已也！可以高尺二，寬八寸之方木盒盛之！每手插二十四次，不可用力！能沒腕卽可。又有懸穀二斗，距地三尺餘高，內置雞蛋一枚，躍起插下而取出之，義亦似此。其以五毒藥水練成者，名爲五毒神沙手，余均知之，不過今日殊用不上耳！此功邊省人多習之，故拳諺謂：「南方多棍子，北方多八式，川湘多沙手」也！

（四）上罐

上罐一功，乃習抓勁者，罐用有兩耳之大燒酒罎爲適宜，卽可盛二三十斤酒者！內實細沙，先一二斤，每旬加二三兩，切不可多，至三十斤足矣！兩耳繫一如箸粗之絲繩，再作一長七寸五分，直徑一寸五分之木棒，中成一槽，寬一寸，正中穿一孔，如箸之大小，另取一絲繩穿之，而結於罐上！繩長約六尺，視身之高低而增減之！成馬步，兩手抓棒上轉

落之！肘端直，腰正頭平，氣往下沈，覺倦疲卽稍歇之！此罐有以布袋相替者，終不如罐之佳也！又有站兩櫈上習之者，均無不可，其圖如下：



（五）鐵沙掌

鐵沙掌之練法甚多，然均不出以藥水洗手後再練之一法耳！有練二年者，其藥方與此不同，本方祇習百日，每日早晚兩次，不可間斷，每三十三日，換藥一次，百日共洗三劑，（第三劑洗三十四日，）用時將藥溫熱，洗後將手摔乾再練，下用如膝高之方櫈一具，上置一方鐵沙袋，重約七八斤，沙須平均，縛於櫈上，馬步摔批之，臂勿用力，祇摔開，先右掌正反摔過（用掌前之半！）再左手摔批如前！卽按此法練習，功成雖不及數載練習者可比，然卽堅硬胡桃，亦不難一拍而碎，緣此功卽習揮拍之勁也！又有習硃砂掌者，功成最便，含者自腕下爛矣，故不佳，習狗皮掌者，可以避邪，須以藥水洗手習之，不然恐

中狗皮風則手骨奇壞矣有掌不畏沸水者是習於易筋經中之藥力也亦有溫水漸漸而來！此外練法甚夥，不備載，洗手藥方於下：

川烏錢 草烏錢 南星錢 蛇床錢 半夏錢 百部錢 花椒兩 狼毒兩 透骨草兩 藜蘆兩 龍骨兩 海牙兩 地骨皮兩 紫花兩 地丁兩 青鹽四兩 硫磺兩 劉寄奴二兩 用醋五中大碗，水五碗，約熬至七碗為度。

（六）套瓶

套瓶又名卧虎手，習練法與臂力者為楊師家傳沙手神功之一，此須練至三年後，始練石墩，石墩之重量，有卧地練習與馬步練習兩種，卧習者凡四，自八斤至十，十五，二十斤為止，馬步習者亦四隻，自四十，五十，六十斤為止，一年畢業，背部可舉四百斤氣力！石墩成圓形或方形，繫有能握之把柄，由肩頭外向，纏入肩裏伸出，左右互



爲之，空手習時，默數一個字，兩個字，直至百千爲度，先習撥勁也！圖如前：

（七）拔釘

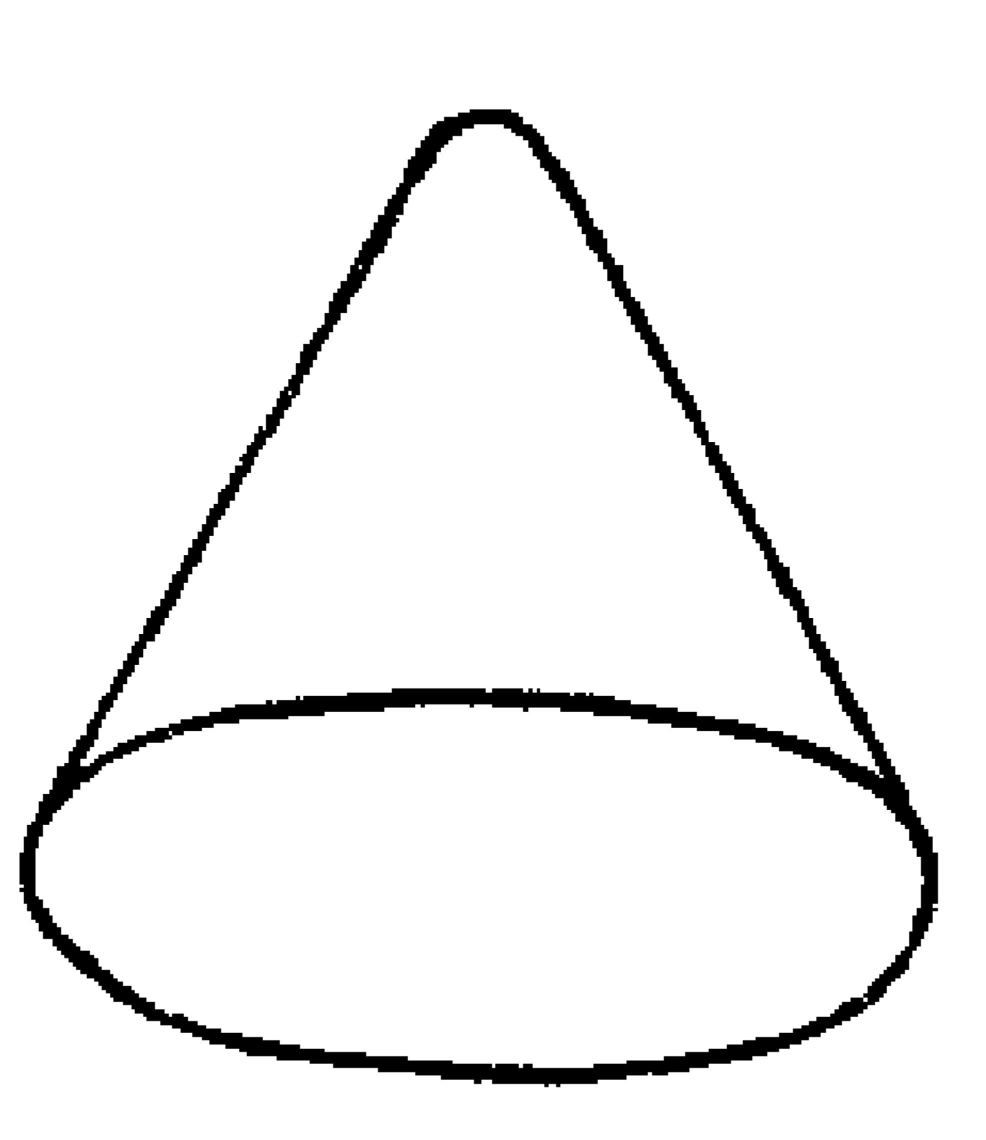
拔釘乃練大食二指之拔勁與捏勁也！卽中國通用洋釘，長三寸者爲宜，穿於寸五厚之木板中，高與胸齊，每手拔二十四次卽可，此法不用圖矣。

（八）懸錢

此功乃練耳目與防暗器者，可取康熙或嘉慶値一文之大白銅錢兩枚，孔下之角以細絲線繫錢，再以長粗絲線繫之，而懸於樑上，高與目齊，練時先立於銅錢將及目珠之地，以手推錢，使自眼前飛過！而習不瞬，再背身習聽風之功，此功有以小段竹筒附紅布小條習之者，旨皆相同，不附圖矣

（九）一捲膠

此功乃習五指黏捏之勁也，傳於湖南寶子蓋山手者道士，凡二具，以鐵所爲，每重四十斤，左右各一，初習者，



可重二十餘斤！形如兒童遊戲之德律風，每日提捏之功成兩指有如鋼鏈，著處如腐，亦數十年之苦功也！圖如前：

（十）七星樁

七星樁，乃象天上七星形式，所以習腿上掃掛之勁也！樁之直徑寸五，長三尺，釘一尺五寸於土中，自斗柄（第一星處）連環細掃之，勿過用力，久之自能將樁掃斷出土，樁上或裹麻繩均可，手上則比打式，亦如對敵之勁，圖如下：

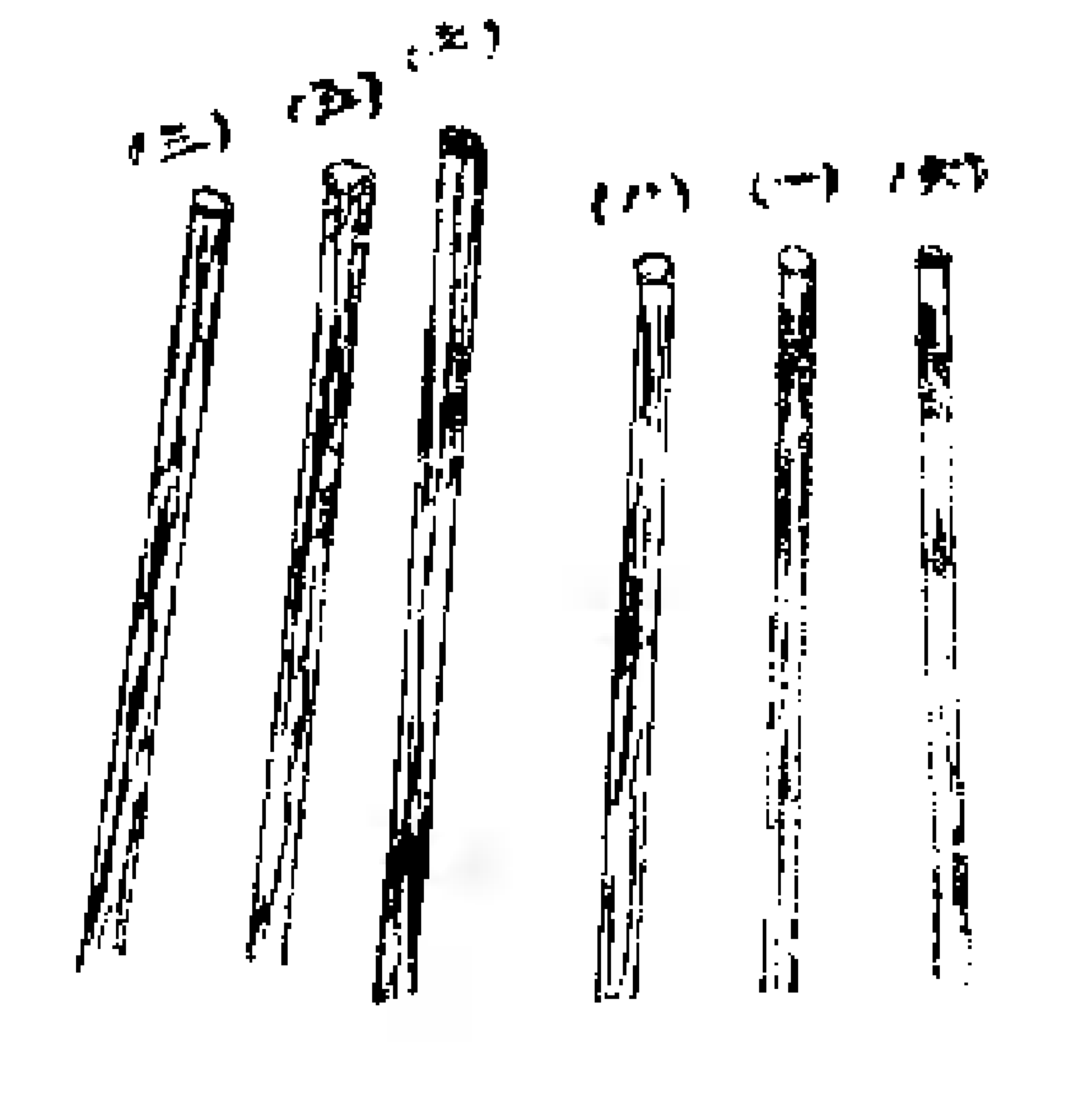
（十一）九宮閃樁

此功有樁九根，按八卦數排列，分東南西北中五方，內含八門之形，其順序即：坎一坤二，震三巽四，五中乾六，兌七艮八，離九宮！練時自一至九，自九還一，下膳隨意閃躲之練至有如飛燕穿林，即成功矣！此即練習身法步法者，閃用輕勁，躲用脆勁，學者幸識之！樁之直徑一寸，高八尺，埋下尺五，若入並不礙樁也，[illegible]

後，可漸漸將樁鋸矮，令有如胸齊，而閃躲時，頭仍不出樁上，則縱自上下去矣！但閃，亦有習者，惟與此練法有異耳！其圖如下：

（十二）梅花樁

梅花樁乃習腳下穩勁者，樁成梅花形，凡五根，長七尺，埋三尺，直徑三寸，平頭，外以鐵箍緊之，以免劈裂，每樁相距四尺，中樁即置於四者之中央可也！站用馬步，兩手交叉，先站腳心湧泉穴三十二日，再站腳後跟三十二日，再站腳前掌三十四日，共百日，此百日中皆不移動，過此即習換步之法，完全用腳前掌落樁，不復用他處矣！換步之法，即如腳踏一二兩樁，左腳踏中心第五樁，右步即踏三樁，而左腳回踏四樁，此乃對面換步法，左右者，其理亦如此，如右足踏第五樁，左足即踏三樁，而右足落於一樁，總以面向中樁，勿背身也！漸次可習樁上練拳！初習用半錘法，



有習凡滾十八跌者，此則非十餘載功夫不可矣！再則增樁十二根，即爲十八根，再加十八根，即爲三十六根，（稱爲天罡梅花樁）均成梅花形足用矣！所謂百零八根者，實用不着，並且習者自相標榜比武，即於此樁上，誰打下，誰即爲敗，故走此樁，最忌背身，而比藝時，即爭此中樁，此樁打兩寸之力，過與不及，皆易失敗，又練金雞獨立式，乃換步一足站立也！按習少林功夫，練三年後，即可不害，其爲直勁，自係生根之勁，練久腳下不靈動，有三載功夫即可矣！且今非昔比，孰以畢生精力，而從事於梅花樁者哉！又凡所列功夫，學者可擇愛好者一二習之，不必過多！即欲多習，亦俟緩緩增加也！圖如右：

（十三）移閃軀法

此軀法，即練閃躲側滑之巧勁也！可取長軀之半，成三角形，以學者馬步大小爲距離，漸漸稍小爲是，作二月後，再習四角形者，又三月後，再習六角形者，其練法，在三角形

中為過步，如三角為一二三，先站一二兩角，左腳過步移於第三角，右腳即提起站於第二角上，如此反覆行之兩手作招架式！練四角形時，亦為過步，即如站一二兩角上，左腳過於四角，右腳即落於第三角，練六角形時，先為移步，後為過步，即如站一二兩角上，右腳移於六角，左腳即過於五角，而右腳又落於第四角，仍成正面馬襠形！以後即專習六角形，功成遇敵，即可借勁打勁，而漸入懂勁地步，此功最能醫身法步法不良之弊，兩年後可去甎習之！圖如右：

（十四）鷹爪功

此功練法甚多，有於水中抓半邊葫蘆者，有抓圓球者，均為鷹爪功，此均練有形之物，長落無形之境，茲所述者，以氣為歸，不假一毫器物，二年功成，屈指可如鷹爪之銳，非

虛語但！且上所述諸種功夫未有專講氣功者！今故以此功結束之！可於每晨舒筋後練習！兩手張開成掌式，有如鳥翼，低肩下氣，目開一線之光，略注鼻端而意存丹田，牙咬緊，舌輕抵上下齒間，有如靜坐，默數一二三數字，每日增多，至可半時一時之久即爲功！勿强勉，通以五分鐘爲宜，漸覺勁達指梢，惟初時兩肩酸軟不能舉，過此自入佳境！不練時，可繼綫抓拿放下術漸啓門逕，勤久自上所述各功，均多以三載習之！即底於成，其圖如下：

此外猶有打井一功，非少林必修科，即於每日貢時習之，亦須數年之功，方成可百步打牛，其他特種操法之功夫尚多，斯其重要者耳，



中篇　器械學

第二章　器械學小引

我國武術十八般器械，相傳爲戰國時孫吳二子所遺留，分九長九短，九長爲：「鎗，戟，棍，鉞，叉，钂，鉤，槊，環；」九短爲：「刀，劍，拐，斧，鞭，鐧，錘，棒，杵！」至於護手鉤（俗名虎頭鉤），聞係明時武殿章所傳，不在十八般器械之內，而流星爲暗器，更談不上矣！此後發明繁多，不遑備述，然器械上之用勁，要不離「劈，剁，札，拿，滑，壓」六字！其練法路數，則隨各門而不同，縱其名目相同，其練法亦未必相同也！（卽如純陽劍術，有一名一式練者，有纏頭裹腦練者，亦有以刀式更名目練者，要視傳授如何耳！）第練法儘不牟，而何種器械之用勁眞義，固係一理，如謂刀卽劍之練法，鎗卽棍之用勁可乎！昔者長戟二丈四，短戟一丈二，雖尺量較短，亦從知前人身軀之高矣！時至今日，世殊事變，其尺寸長短，與不合時宜之笨重器械，自不得不鑑別而有所改善，是以本篇所取器械，均乃犖犖大者，並附

圖相，俾學者有所資藉，而不緊要者，則亦皆略爲論及，以供博涉之士參考焉。

第一節

（一）刀術

刀在武器中，最爲普通而亦甚利害之器械，有單刀雙刀大刀之別，又有練他種器械而夾單刀者，如單刀夾鞭，單刀夾鎗等是也！（又有夾鏢者，則爲暗器矣。）單刀原分八種，以長刀腰刀爲適用，大刀卽具長桿者，如偃月刀，鉤鐮刀，掉刀，屈刀，眉尖刀，鳳嘴刀，筆刀，鉤鑲刀，象鼻刀，大劍刀，合艷鋸等卽是！茲論單刀於次：單刀每趟名目，隨各家而不同，有六合刀，劈閃單刀，鳳翅刀，五虎斷門刀，抹眉單刀等等，雖刀法有緊密，然其用勁，自亦大致相同，一柄單刀，分：「天，地，君，臣，師」五位，卽如文分：「仁，義，禮，智，信」也！刀背爲天，刃口爲地，柄中爲君，護手（刀盤）爲臣，柄後爲師，刀前三寸名撩刃！大刀上之紅纓名吹風！鎗上者名血擋，有黑色者，是名素纓矣！自古有名單刀凡五種：最上者名龍殼，次蛇蛻，次紅毛（卽嬰兒鐵所造），次雲片花（螺紋亦雲片一種！）次狗牙鎗，刀式有爲鮎魚頭式者，有爲鬼頭刀式者，亦隨各人所好而已！其練法有每式認眞，無多縱躍與飛

腿者，有五花八門，如戲臺上之練習者，則稱爲花刀，屬花拳門，亦各有其長！惟今有以東洋刀式，亦列爲我國單刀之中，且謂單刀爲日本之特長，無乃誤矣！要知日本器械與柔術，無往而不傳於我國者，如講內中玄秘，是萬不及我國高深，不過人有創造精神，其所用刀，較我國普通用者爲長而鋒利耳。乃世宗時，進犯東南始得之。然我國之古刀，眞有切金斷玉者，是又非外人所得夢想者矣！惟此特器械利鈍，不涉變化內容，知徒恃器械之利，以爲無敵，是更貽笑大方矣！不然，人持一小煙管，而破敵人長矛大鎗者，將何論耶？

單刀有有譜者，有無譜者，如有譜，卽須讀熟，以求一名一式之眞，是爲最要，（凡有譜者，均須如此）練時亦如拳術，不可低頭牟腰，以刀剁伸爲度，意存有一敵人在前，與之抗搏，諺謂：「有形剁形，無形剁影，」「捨命單刀，救命花鎗，」故「劍走輕，刀走黑，」「刀如猛虎，劍如飛鳳，鎗似遊龍」也。大凡無論是何器械，均以破鎗爲法式，卽一刀一式，皆以能進鎗爲目的也！是以練時，卽須知此一刀之用法，以求甚解，緣鎗爲器械之王，必以能破此爲的耳！又練刀者，因一手執刀，一手無物，其執刀右手，並不爲難，而最難安頓者，卽不執刀之左手也！故看單刀之程度如何，卽視其左手掌法是否隨刀進退，裹身自如

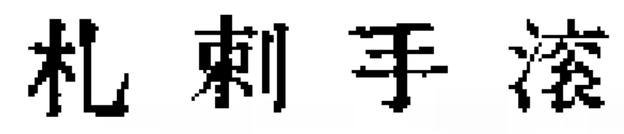
爲要着，所謂：「單刀看的是手，雙刀看的是走，」故雙刀無震腳之音，而單刀則相反，卽係此理！單刀分：「展，抹，鉤，剁，砍，劈」六字，卽刃口外向爲展，內爲抹，曲爲鉤，過頂爲砍，雙手舉刃下砍爲劈，平下爲剁，是亦宜辨之者！至於雙刀，則須注意步法之穩，雖刀法夭矯，但仍不亂其節次，是爲要着！大刀之訣，卽在不離定手！定手者，乃右手所握刀頭之項下也！練時與用法，須留心於用鑽（卽刀座！）是卽如鎗之塡棒與帶棒打也！茲將六合單刀，攝一路於下：

六合單刀圖解

護肩刀



右手持刀，刃口外向，橫置左肩，左手成鉤，勁坐右腿，左腳虛出。





以刃背如撥下簾式，上右步，再並左步，刀藏於右側，左手成掌狀自懷裏外向翻出。（凡單刀之掌，均自懷裏裹出。）



左手拍右腕，震右腳，起右手，刃口向前，左腳提起，目左視，左掌則在右脅下。

尉遲拉鞭

落左步，將刀向下拉平，左掌側置右乳。

探札



右手將刀提回，自下向前並右步札出，左手扶住不動，細腰直，兩小刀平。

腰橫玉帶



撤右步起左腿，同時刀後向過頂成圈，揮劈從左脅外，左橫掌置左眉梢。

鉤掛進步連環三刀



下右刀背，同時下左腳，如撥下鎗式，過右步，復上左步，而刀即外向裏頭一週，收回成上式，如此連跳三刀，再變下式。

夜叉探海



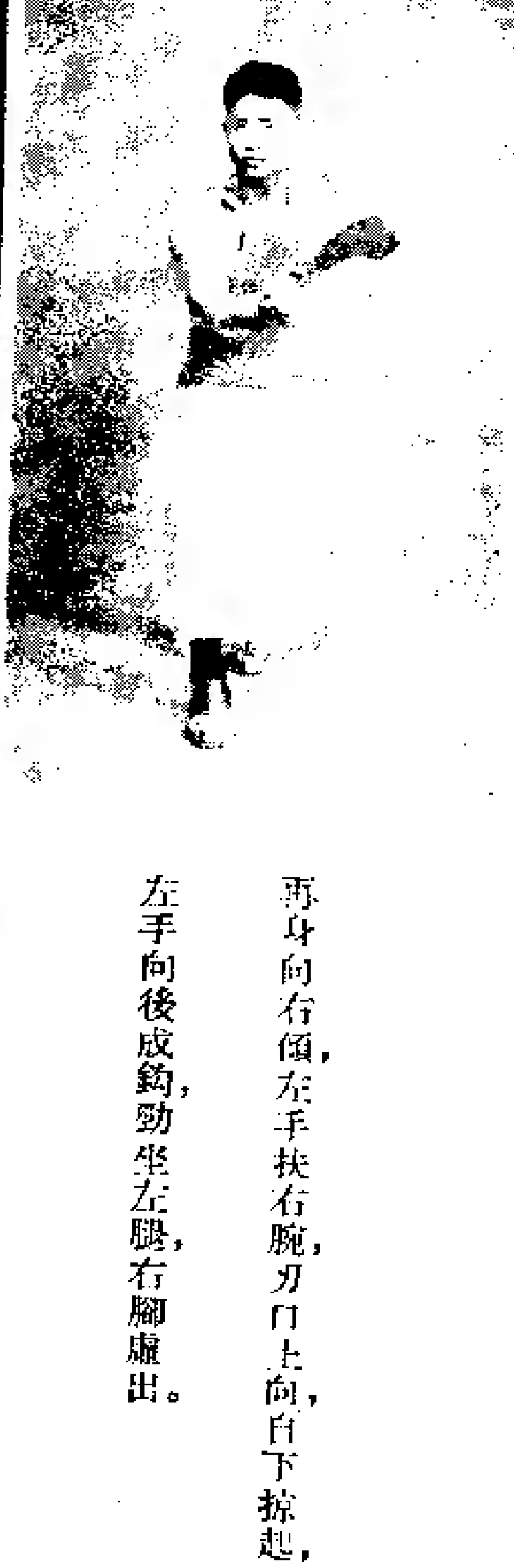
並右步，成側式，以刀自上左向貫下，稍左傾，而身仍成正面也。

鳳凰旋窩



倒左步，以左手拍右腳，刀自上向劈下，成馬襠，與左掌成平行線。

燕子掠水



再身向右傾，左手扶右腕，刃口上向，自下掠起，
左手向後成鈎，勁坐左腿，右腳虛出。

偷步連環三刀(一式)



開右步，偷左步，同時刃口上向札出，
左手扶住右腕。

偷步連環三刀(二式)



再開右步，刀自上順式撩下，左掌置左肩梢，如此連作三次。

摸身攔腰斬

承前式姿勢，刀由平向腰際，上左步，倒右步，刀刃外向橫出稍上向，左手握住右腕，身稍前傾。

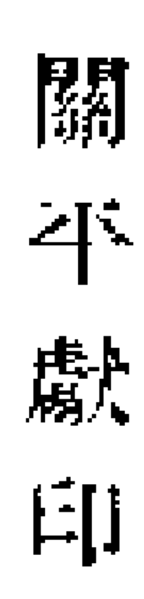
海底撈月



刃背外向撥開，面前成圈狀自下捧起，則刃口上向，而左手下覆右手背，同時虛上左步。

白猿獻桃

落實左步，起右腿踢出，而兩手所捧之刀，亦自懷裏平行札出。



關平獻印



落右步，上左步，同時自下翻轉刀刃，左手仍扶右腕。

蘇秦背劍



倒右步，同時卽將左側之刀，越頂而移於右肩上。

倒打金鐘



再偷左步，同時刃口不變方向，自後向札出，左手則成掌前伸。

倒拔垂柳

再上左步，刀復自前成圈後向撩之，如右式。

白虎跳澗



側上右步，再攔回左步成虛式，同時舉刀越頂外向成圈提住，左掌置於右脅下，過右步跳出成斜札式。

金鎖墜地



上左步，偷右步，刀向頂前劈下，左手扶住右腕。

黃龍旋窩

拉刀不動步，向右扶身，再直出左腿，勁在右腳，刀向下劈。

青龍入海

先左膝屈起，向前穿上右步，再倒左步，刀亦自上[illegible]而[illegible][illegible][illegible]出，左手仍扶右腕。

收式

將刀背左向復右向繞圈，自後交於左手並步收式，右手成掌，從上壓下，氣沈丹田，一如拳式。

（二）鎗術

本門鎗法，乃「楊」「高」「沙」「馬」「羅」「劉」六家所融合而成，故名爲六合鎗，而以楊家鎗法爲正宗！傳於宋寧宗時李全之妻楊氏，是爲梨花鎗，即楊氏二十年天下無敵之鎗法也！內有梨花擺頭，穿指穿袖之鎗法，其藝之深，誠非淺學如余者，所得道其萬一，計楊家鎗法，自二十四式金鎗，梨花奇陣，黑鎗，白鎗，圈鎗，是爲正宗鎗法，中除二十四式單鎗外，餘者均爲對劄！而六合鎗法，則係夾戟之着數，以入鎗爲母！花鎗以圈鎗爲母（花鎗即楊家鎗，非花拳門之花鎗！圈鎗乃指鴿子中之轉還鎗，非對札圈

鎗也!）楊家鎗乃鐵頭木桿，四兩鎗頭，長九尺二尺爲柄，纓內有一逆鉤，是爲楊家特有鎗式!他門中有雙鉤鎗，單鉤鎗，環子鎗，素木鎗，鵝項鎗，太寧筆鎗，錐鎗，槌鎗等等，一桿鎗分春秋四季，十二時辰，二十四節氣，三節八輪，七擒八打，內含戟法，戟以貼靠爲先，鎗以拿攔爲尚（裏爲拿，外爲攔）共百三十餘鎗，動手不離七八鎗!講一截二進三攔四纏，五拏六直之六合用法!鎗札滾豆之力，練入妙境，自有搖身幌膂，光頭探腦之身法，本鎗以中平爲主，站式須三尖對，故持鎗卽有三件大病，一爲身法不正，二爲當札不札，三爲三尖不對!必上照鼻尖，中照鎗尖，下照腳尖，「你鎗發，我鎗拏，你鎗不動我鎗札，來得緊，去得硬，不遮不架是個空」是以「中平鎗，鎗中王，高低遠近都不妨，高不攔，低不拿，當中一點難招架，去如箭，來如線，指人頭，札人面，高低遠近都看見，鎗是伏腰鎖，先札手和腳，急上又加急，札了還嫌遲」也!梨花陣乃八鎗，小鷂子，六棍頭相合而成，至回馬鎗後，卽梨花陣矣!黑鷂乃開步札，退步攔，走時偷步，而圈時係拿!白鷂乃並步札，退步拿，走時過步，而圈時係攔!圈鎗乃「圈裏鎗圈外看，圈外鎗圈裏看，鎗札鎗，不見面!」—開步如風，偷步如釘，一圈之大小，不過六七寸，始算成功!鎗上凡七勁，卽一拿，一「攔」，「札」

「崩，」「挑，」「搭，」「壓」是也！八母大鎗，則分八字訣「拿，」「攔，」「提，」「捉，」「抝，」「沈，」「搠，」「封」是也！其對札鎗譜於下：你札我，我拿鎗，你札我，我攔鎗，你札我腳，我顛鎗，你上札，我捉鎗，你下札，我櫓鎗，你上札，我捉鎗，你下札，我顛鎗，你鎗起，我纏攔下，你札我，我拿鎗。其着法有：纏鎗，攔鎗，破纏，破攔，中平，死復生，一進一退，一上一下，進步虛下掣還鎗，撲法，守法，櫓法，顛提，梭法，捉法，看法，接法，身法，坐法，遲法，六封六閉，邊鎗裾攔，梨花鎗則分下之二十一字：「剳掛剪拿，挫拉進封，攔提擺挑，劈剁札滑押，推幌咯打。」一左有穿指穿袖，後有梨花擺頭，有虛實，有奇正，有虛虛實實，有奇奇正正，其進銳，其退速，其勢險，其節短，不動如山，動如雷震，雖沙家竿子，馬家長鎗，各有其妙，然終不如楊家鎗之兼鎗帶棒，長器短用，神出鬼入也！又凡楊家鎗所用鎗桿，需選白臘竿或椆木作者最佳！後手稍粗，可以盈把，鎗腰要從根起，漸漸細至於頭爲宜，不可過重，則用時反笨滯矣！茲將金鎗二十四式，圖解於下，每式分三鎗，凡七十二鎗，皆自二十四式中化出者也。

金鎗二十四式圖解

（本書所攝金鎗二十四式圖解，一如明時戚繼光先生所著，蓋我門即係楊家鎗法，惟該書乃木版所刻圖像，後人祇堪睹其標名，其圖則完全不可捉摹，今余妄為攝出，不敢云無差謬，且內中有相似之式，非練時親見不能悉，影中弗易明，是所申述，希鑒者諒之。）

夜叉探海式



乃持鎗行進者背後之防退敵變式，發機應用，無不中節。

四夷賓服式

乃中平鎗法，爲六合鎗之主作，二十四式之元，妙變無窮，自古迄今，各械鮮有當其鋒，諸式莫可同其趣。

指南針式

乃上平鎗法，其類用近乎中平，而着數不離六合之變，有心演悟，二十四式之中，可破其半。

十面埋伏式



乃下平鎗法，門戶緊於上平，機巧不亞中式，精於此者，諸式可降。

青龍獻爪式

乃孤雁出羣鎗法，式式之中，着着之內，發鎗制人，不離是法。（左手攔，不起腿。）

邊攔式



乃裏把門封閉鎗法，守門戶有纏足顛拏閃賺，上穿指袖股，倘他出馬一鎗迎，抱着琵琶埋伏。（此鎗攝出之式，應與騎龍式相同，其區別，卽邊攔先上左步，再上右步，而騎龍式與撫左步、後講攝如上圖，如用時仍須再上右步也）

鐵翻竿式

乃外把門。黃龍點竿鎗法，一截二進蛇消風，撲着鵪鶉不放鬆。（鎗頭不落地，落卽爲鐵牛耕地式矣！）

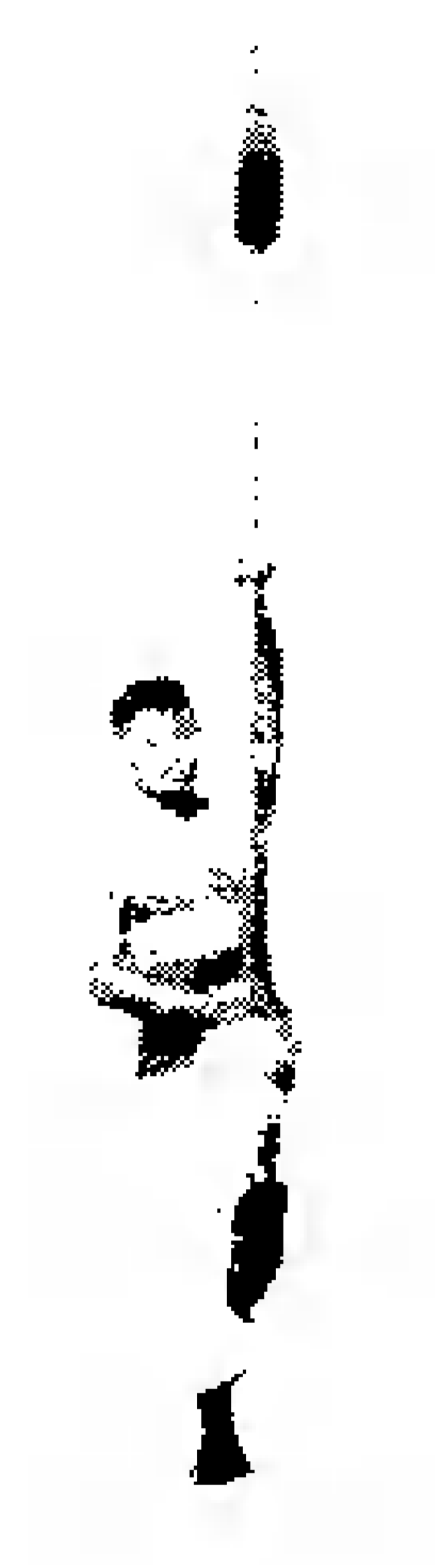
跨劍式

乃裙攔鎗法，大開門戶誘他來，逶我中逶擊刺，他虛我實搖花鎗，他實我虛擱攔救。

鋪地錦式

乃地蛇鎗法，起手披依急刺，高來直[illegible]，[illegible]他[illegible]天[illegible]，[illegible]死中[illegible]，[illegible]勢[illegible]滑鎗上，金鎗下，即為鋪地錦式[illegible]

朝天式



乃上驚下取鎗法，搖旗掃地鐵牛耕，那怕他拖刀詭計。

鐵牛耕地式



乃急搗碓鎗法，硬去硬回莫軟，惟有此鎗無空，他能平伏閃吾鎗，就使黑龍入洞。

滴水式



乃提顛之法，順手鳳點頭，披撲中取巧，進式用騎龍，出可掤退勇，若還破低式難同，伏地鎗百發百中。（右脚尖點地，身稍前傾。）

騎龍式

乃拘步鎗法，進有撥草尋蛇，退有邊攔救護，梨花滚袖似穿梭，四面是鎗雲罩霧。

白猿拖刀式

乃作騙詐回槍法，逆轉硬上箭龍，順步纏攔崩鑽，迎封接進弄花槍，戰走中平無破。

琵琶式



乃白牛轉角槍法，上來拘崩進挫，中來滾剔挨拏好，下來提擄快如梭，得手青龍獻爪。

靈貓捉鼠式



乃無中生有鎗法，進步攔，下撲纏，賺伊鎗跡

使梨花，遇壓挑天冲打。

太山壓卵式



乃鷹捉兔之法，式雖高發，身中變異，任

他埋伏地蛇冲，我又磨旗插地。

美人認針式



乃盡頭鎗法，好破地蛇，防他顛提，
起手鳳點頭，披閃認針戳。

蒼龍擺尾式



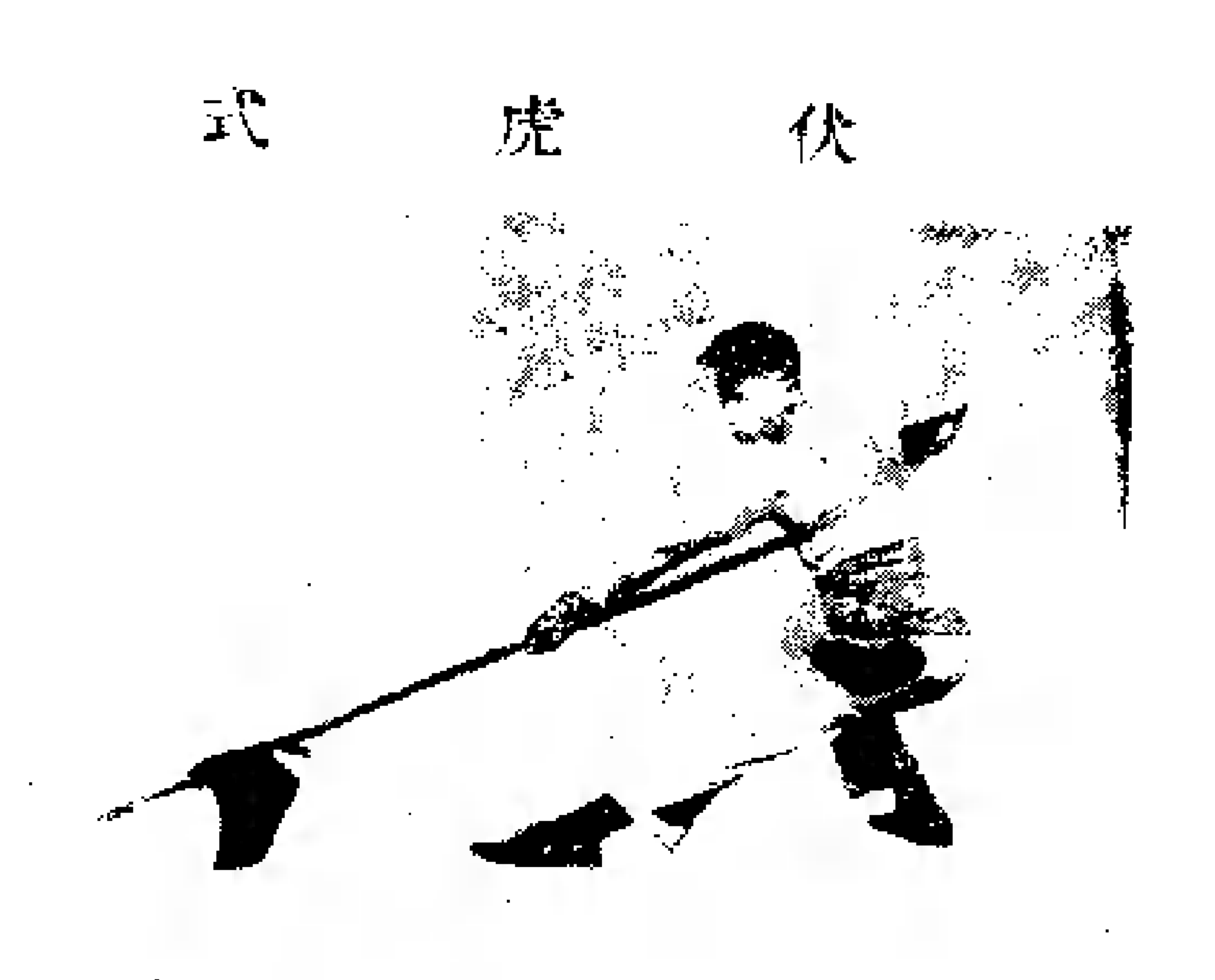
乃掤退救護之法，電轉風回，
驚散梨花閃賺

闖鴻門式



乃拋梭鎗法，身隨鎗進，閃坐剟攔捉攻硬上，經曰：六直妙在其中，用長貴短，用短貴長，此藝中妙理，短而長用者，謂其可禦彼長，長入短不中，則反爲長所誤，故用長以短，節節險嫩，就近身尺餘，法便不老，彼見我長，安心欲使我進深無用，我忽節節短來，彼乃智屈心違，倉卒使彼對我不及，此用長之妙訣，萬古之秘論也。

伏虎式



乃六封鎗法，斜倒硬上如風，退閃提攔纏捉，他如壓卵，又朝天鐵掃，迎封接宗。

推山塞海式

乃護膝鎗法，高來搖旗挨捉，低來鐵箒顛提，中來如箭有攔鎮，可用鐵牛耕地。

鷂子撲鵪鶉式

乃撥草尋蛇鎗法，高接雖用纏拏，逢中破綻直過，倘他掤退把鎗還，滾手中平一剳。

太公釣魚式

乃屬旗鎗法，諸式可敵，輕挨緩捉，順敵提拏，進退如風，剛柔得體。

（三）劍術

余於我國武術，嗜之最深，大凡緊要拳術器械，以及各種暗器等等，雖未能盡曉，然亦曾略事涉獵，竊以處今之世，鎗礮兇烈，非昔日全恃兵刃相拼之可比，苟練習一器械，費十餘載苦功（如鎗，戟，三截棍，護手鈎等等）不惟無甚大用，抑亦虛耗有用光陰，以余心得與觀察，仍以拳術與劍術爲最有用，緣拳術既便於鍛鍊身體，復可以爲自衛之

具，而劍術在器械中，最爲雅緻，吾國士子，以琴劍爲書生伴侶，咏於詩歌，視爲雅事，爲國人所佳尙者久矣，苟能得劍術眞諦，則不惟月白風淸之候，拔劍起舞之爲樂，而一枝一杖，亦可以爲武器，誠器械中旣雅且利者，是以名之爲寶，信不虛也！然今之講劍術者夥矣，其能不以刀術而易爲劍術者，能有幾人，蓋劍術與其他之器械不同，而尤非單刀所可比擬，緣刀如猛虎，劍如飛鳳，故刀可稱爲練，劍則名爲舞，刀可纏頭裹腦，劍則手不離腕，誠絕乎相反也！劍分三刃，卽尖與左右刃口！故練時須辨明三尖，始不致混如刀式，有點有崩，有截有挑，有刺有札，其他揮劈撩砍等等，劍中均含有之，不過以上述六者爲較重耳，刺札尤爲緊要，何爲刺札，扁爲札，直爲刺！劍之用，均在尖上，故無過項者，過項繞身揮舞，卽爲刀矣！右手持劍，左手掐好劍訣，按於右腕之脈門處，卽劍展開不按脈腕時，亦在左眉梢（耳前眼後三釐七分！）此爲劍術不易之規律！所謂劍訣，卽左手食指與中指駢出，他三指蜷屈掐之，以所駢之兩指，按右手持劍之脈腕上，所謂「劍不離腕」者，卽指此也！凡練拳術器械等等，無論其如何縱躍，均須心氣和平，急則有如驚鴻，靜則有似山岳，而於劍術，尤須保此態度，卽與人對敵時，更不可慌張錯亂，因勢乘便，則自進退

自如，瀏亮霍脫矣！此無他，劍中所謂：「劍係等勁」者，甚意，謂無須忙亂也！）劍之趟數亦甚夥，有急有徐，由淺及環劍，純陽劍，三才劍，五虎羣羊劍等等，俟日後有暇，全括於後，俾練習諸君，有所領悟耳！單劍外，猶有雙劍，余所習一式一名者，世不多觀，蓋劍與刀用法之不同，前已言之單劍也！其舉劍揮舞，均自項前下，一手一式，一式一名，均不似雙刀之裹身如練也！大抵劍術之勁均在腕，故腕勁，如刀之垂下矣！（上言雙刀之花，亦係用法，非供觀瞻者卽劍爲兩面刃，過項揮舞，傷自身矣！）大凡一種拳術或蓋先覺知個人練習，雖至如何精審，苟不有對打以習用鎗有對札梨花鎗，刀有大刀擒鎗，單刀破矛，拳有連拳，而之器械或拳術，均應相視如敵人，手手須到，偶一不愼，嘗術之對劈劍，卽用平日單劍之點子，而編爲實用耳！此須

刃從事，神出鬼沒，則存乎其人矣。余論劍術，至此已終，然我國歷代以來，素有劍俠之論，今人更不諳其真相，祇視說部書籍之傳聞，多爲猜度，而友朋亦多有以此相垂詢，實則此道亦並非假，（屬南宮）惟此等人有如士著，卽邇面亦不相識，而非具夙慧與此道有緣，武功高深者，不克承其技耳，余幼嗜技擊，而尤沈酣乎此中，然終未一逢之，其亦修養未至其時，不敢多論，顧亦國粹之一，精加究理，是所望於海內有緣之士矣！

八仙劍圖解

起式



左手執劍，反背於後，右手中食二指相駢成劍訣，置右眉梢，勁坐右腿，虛出左腳。



鶴立雞群



由前式進三步，再左轉身，將劍交於右手，開式，左腳提起，肩平頭正，氣往下沉。（左手平成劍訣。）

登山提月



落左步，同時將劍自下上向札出，左手劍訣扶右臂腕上。

撥草尋蛇



側上右步，以劍外向撥出，勁坐左腿，劍訣在左眉梢。

推窗望月

上左步，偷右步，劍則同時外向旋圈推出，膝頭不可落地，勁在右腳尖。

恨福來遲



由前式左右鉤掛自下挑起，立右腳，起左腳，劍訣下指。

三環套月(一)



落左腳劈下，再上右步如上式。

三環套月（二）



倒左步，上右步，劍則抹身橫斬，同時將劍交於左手，向前札出，劍訣在右眉梢，腿成弓箭步，乃連前式同時動作者，故爲一式。

蛟龍入海



虛上左步，劍同時裏向鈎回，左手上仰，右手下覆，以備交劍者。

丹鳳朝陽



震右腳箭步，同時交劍右手，自下翻轉札出，左腳提起，身稍前傾，劍訣在左眉梢。

杏花春雨

落左步，成側式，劍即自上劈下，劍訣扶脈腕處，再虛移左步，上右步劈下成馬襠，此兩手始名爲杏花春雨式。

怪蟒翻身



由馬蹈劈下之式，撤回右脚半步，翻身劈下成斜式。

倒提金鐘



起式開左步，點劍拉回，起右腿，將劍倒提起之。

黑虎捲尾





落右步，偸左步，將劍自面前成圈向後捲起，劍訣置左眉梢。

抽撤連環



再開左步，將劍重復鈎回，勁坐左腿右腳虛。

金針探海



由前式開右步，跟左腳，將劍札出，復開右步，攏左步，同時劍往上翻橫出。

黃龍轉身



由前式上右步札出，復轉身倒左步，上右步，將劍札出。

妙手披斬



不動步，祇一擰身，
劍即自右劈下。

倒撒金錢



左右鈎挂，劍向後拉，
左手劍訣指出。



魚跳龍門



由前式提右腳起立，落左步，過右腳跳一步，仍如上式。

鷂子鑽天



上左步，跟右步札出。

飛龍引鳳



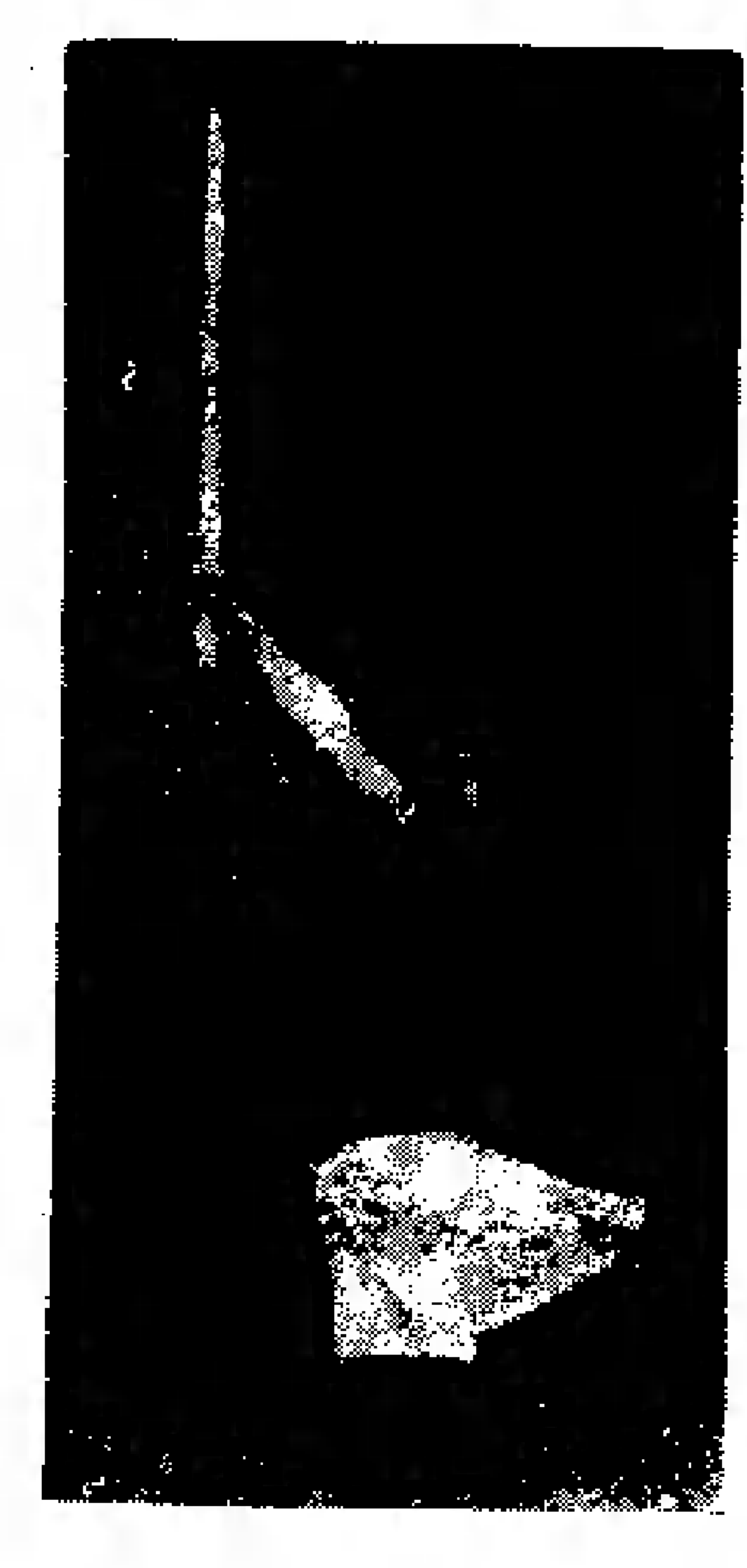
先將劍向後掄成半圓形，再起左腿；復起右腿，而劍亦同時自下上向撩出，則反左腳立地，右腳懸起矣。

劍斬連環



由前式下右步撩，再偸左步上截之，如此三作，再變下式。

倒轉陰陽



身在轉，將劍自上向下挑起，劍訣指出，定神收式。（凡劍訣之出，均自右脅下向上擬出。）

（四）戟術

戟有數種，有雙戟單戟之別，雙戟短，如三國時典韋所用者是也！單戟有戟頭兩側均有月牙者，是名爲方天戟，有一側具月牙者，是爲畫戟，乃真正之戟也！余所習者即此，此戟傳於武昌之某翁，神鎗劉師祖所得來，一名捧子黏，今知此戟者，幾於絕響，蓋戟較鎗爲尤利，先師既不易傳人，即所傳者，亦不及先輩功夫之深，而漸就凌夷矣！即余對於器械上，亦不過略知梗概，焉能究其深遠，惟將所知者，告於同志可耳！先師謂戟好比一條龍，龍身有八處，戟亦有八處，龍有頭，有口，有身，有四爪，有尾，此八處皆所以防身而制

外物者，故龍頭能攢，龍口能刀，龍身能貼能靠，龍四爪能抓能鉤，龍尾能擺也。戟則比作龍有八處用法，所謂：「戟本是一條龍，高低裏外盡斜行，裏外有貼靠上下有攢刀；」所謂貼靠者，裏爲貼，外爲靠，上爲攢，下爲刀也！鎗以拿攔二着爲閉法，戟則以貼靠爲護法，拿攔者，裏爲拿，外爲攔也！是以戟之有貼靠，由鎗之有拿攔也！然則貼靠之用法如何？與鎗之拿攔何別？如敵人持鎗札來，偏裏則貼，外則靠，此爲出手二着，如自下札來，使鎗者往下一提，可以破之，使戟者向下一合，可以破之，是名爲刀，如自上札來，使鎗者可用纏攔，使戟者，以戟頭往上一攢，貼往鎗桿，往下一拉，能以破之！如用之精而使之急，此着無破法矣！戟法一着，可傷敵人三處，一處面上，一處腕上，一處脅下，則敵人一命休矣，此着名爲青龍探爪！此不過略舉其用法一般，至於變幻用法，凡百二十反串，則見下條中矣！

此戟分六路，每路均有名目讚語，不遑俱論，其用法分四十八字，即四十八法，一字一法，亂串變化無窮，即：「貼靠搜提，崩掛擢挑，截攔托化，轉還挫拉，搖撲滑押，封閉拆閃，推幌挌打，掃摟探札，掤纏吃架，抄貫抛片，支剝刀攢，鉤躲擺翻」是也！其變化百二十反串於下：「搖撲護法（謂搖撲爲護法之義，下倣此）撲帶還法，撲搜挑法，撲拆退法，撲抅劈

法，撲沖提法，撲支札法，撲托進法，撲貼刀法，貼刀攢法，貼提捉法，貼截攏法，撲挌推法，返提靠法，反截片法，貼靠貫法，拋片摟法，推幌沖法，攢托劈法，提攢拉法，戟頭朝下，攪轉三圈進法，名曰孤樹盤根，裏轉三圈托劈法，名曰撥草尋蛇，提劈法，戟頭朝上，搖幌轉圈，名曰搖旗磨旗，裏爲搖旗，外爲磨旗，有提摟攢法，貼摟掃法，掃上摟下，名曰鐵掃帚，有烏龍擺尾之名，乃大劈戟法，下插到步，名曰懶龍翻身，乃大片戟法，有黃龍占桿之名，乃裏外推法，拋戟摟法，托化劈法，提攏摟法，攏摟擐法，退步撲法，到步斜進返劈法，提攏捉法，上下幌，名曰白蛇弄風，一云化法，有攔提進法，外推拘托裏劈拉，外片拘托裏劈拉」等戟法，是爲六路戟法反串之大凡也！戟法有推托二字，化法有拘摟二字，招法有刀攢二字，進法有拋片二字，招法有貼靠二字，護法有提撩二字，進法有提攏法！又有連環變化法一種，習者亦不可不留意焉！訣：凡貼必刀，凡刀必攢，凡攢必拉，凡拉必拘，必托，凡托必劈，凡劈必摟凡摟必提，凡提必截，凡截必拋，凡拋必帶，凡帶必還，凡還必拘，必劈是也！詩曰：「此戟本是一條龍，張牙舞爪令人驚，戟法好似龍探爪，回拉總要奔前胸，青龍低頭托戟勢，掐住前手不放鬆，走開到步劈山勇，換手劈山莫留情！」茲將戟術一路譜，書之於

下：初手搖撲，背身返提，回身翻截，進步推挫轉還，裏外三轉還，烏龍擺尾，大劈鳳凰點頭，搖旗，纏劈，燕子掠水，點腳，崩上，打下，向回一帶一路完。讚曰：初手搖撲最剛強，背身返提身後防，轉身翻截進右步，黃龍占桿走轉還，烏龍擺尾變頂膝，鳳凰點頭變搖旗，燕子掠水要猛急，向下朝往回急走，崩上打下防後邊，搖撲一帶頭路完。

畫戟圖解



開式

此即琵琶式。又凡所攝戟月牙之方向，因攝時不克辨明之故，以之多有強為顯出者，幸勿誤會，看解說自悉。

初手搖撲

由前式，向後開左步，同時將戟撲下，即用月牙砍下也。

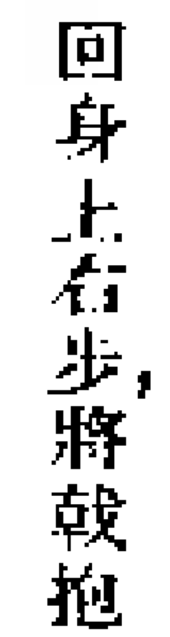
背身返提



不動右步，將左步收回，與右腳成一直線，背身以戟月反提之。（左腳跟後向，即將腳尖朝裏也。）

回身翻截





回身上右步，將戟抱攏，月牙上向。

進步推挫轉還



開左步，偷右步，將月牙外向成圈翻出，如此連進三步。

裏外三轉還

上右步成橫線前進三步，鏟則隨身自裏向外轉還翻出，月牙平行，不上向。

烏龍擺尾



上左步，月牙後向擺開。

大勢鳳凰三點頭



回身上右步，再上左步，同時戟頭外向鈎推劈出成右式，柄置左膝頭，右手固定之，左手可上下活動搖三次，月牙下向。

搖旗

仍按前式，將戟頭裏向轉還如上式。

纏劈



再外轉還上右步劈下。

燕子掠水

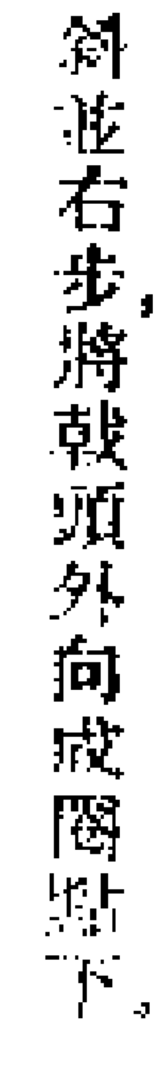


上左步，將戟裏向撈回。

點脚



斜並右步，將戟頭外向成圈點下。



（月牙下向。）

崩上

復後向前右步，將戟崩起，（刀牙下向。）

打下

復不動步，將戟頭點下。

向回一帶



再開右步，向回一帶，拖戟回走，轉身將戟前向推出如上式。

轉身頂膝



頭路戟法，至前式已終，再變轉身頂膝式，一則可爲收式，一則爲第二路之起式也。

（五）棍術

我國武技上器械，以「刀，」「鎗，」「劍，」「戟，」「棍」五者爲最要，特均加圖解，詳爲論列，然此五者之中，以棍爲最簡便而適用，故今日習武功者，首宜拳術，次爲刀劍棍，苟能精乎此，儘足應用矣。蓋刀劍利於攜帶，而棍則隨處皆有也。是以長器在今日，竊以棍術，猶當在鎗戟等之上！棍之名目甚多，派別亦異，有簡而適用者，有繁而壯觀者，要所習不同而有別耳！有梅花棍，子午棍，生擒棍，瑯琊棍，南洋棍，花子棍，雙棍，八仙棍，華山棍，五虎棍，黑虎棍，八門棍，彈棍等等棍法，其長短固有一定尺寸，然昔日人體高大，今日人體弱小，自不能泥守古法，亦得視各人體格爲轉移，不然，用之不適臨敵，反多掣肘，自非至善之道，在昔日有長至八尺至八尺五者，後則有至七尺五者，今余所習，則爲六尺矣！亦有長至六尺左右者，此等棍法，多似鎗式，惟不加鎗頭耳，如小夜叉，大夜叉等少林棍法，純係鎗法，且帶黑白鷂子之着數，其爲棍術，高則高矣，但又奚必定名爲棍，謂之鎗法，有何異乎！是凡練過少林鎗法者，即可知此棍術，而真正之棍法，其練習注意，要亦可得而言者矣。棍之過長，固不適用，過短亦自非宜，最好普通以齊眉者爲佳，蓋齊眉棍

不必限於尺寸，視各人體格，以達其眉之高度為宜，練時多執中腰，但手可以上下活動，並非固定一處，棍諺謂：（鎗札一點，棍打一遍，）而棍又打一點勁，」但其真正用法，須知「打人千下，不如一札！」又謂：「年拳月棍日日鎗，」從知棍術亦殊不易也！顧純用札法，又多近於鎗，總之「點打纏掃」為棍術不二之着！非盡似鎗之兼鎗帶棒，拿攔挑札之法式也！棍有單頭雙頭之別，其如夜叉棍全以單頭從事者，名為單頭棍，如余所習之九洲棍以雙頭從事者，名為雙頭棍，亦名雙頭蛇，亦即雙頭鎗也！但雙頭鎗用時，內加轉還與點札之着數，棍則不用矣！此棍兩端，可均成明形，則用時，更便捷矣！茲解九洲棍一路於下：（又此棍法，乃趙師幼年得於[illegible]丐者，亦奇矣！）

九洲棍圖解

第一式



右手提棍，勁坐右腿，左腳虛出，左掌如上式。



二式



由前式進四步，震右脚起棍，目左視。

三式



以上端左向挑開下鎗，落左步，進右步，攔腰一棍。（凡驗挑等等看法，皆係架開他人器械並鎗之用，故謂挑開一節也。）

四式

以前端外向敁開下鎗，上左步以後端蓋頂打下。

五式

右步跳過左步，以後端打下，與右肘平。

六式



落左步上右步，轉身，以後端自右肋繞出架起，勁坐右腳，左腳盤，棍與眉齊。

七式

接前式，以前端向下毆出。

八式

再上右步外向截之。

九式



上左步，偷右步，以後端自面前打下。

十式

開左步左向踢出，棍頭亦同時斜身點其脇下。

十一式

落左步上右步以後端自下上向穿起如右式。

十二式

不動步，只左向擰身，以上端斜線梟出。

十三式

復以前端下向挑起，震右腳，起左腳，舉棍落左步上右步打下。

十四式

撤回右步，進左步，將棍前端自下外向翻轉置於下，左手亦同時外翻下覆，沈氣收式。

第二節

（一）馬牙刺

馬牙刺之練法，亦似劍術，較劍尤利，爲余師秘技，外無傳者，故略解之，以供世覽。此器長寬與劍等，惟通體兩刃成齒狀排列，有如馬牙，故以爲名。頭成慈菇葉式，稍闊，直至最後之齒，共爲十二，至第七齒，其式稍異，一上一下，子午相衝，而分陰陽，蓋子齒下覆爲陰，午齒上仰爲陽也！其齒按春夏秋冬十二時辰二十四節氣之數，練時以右手握刃，左手扑雞心鎚，名爲五雷訣，即握空拳，中指曲而特高，以備擊人者，是爲短器中之妙用！如

短作而稍屈之！水中使用尤便，則名爲分水鵝毛刺者，其或似之(有爲窄狹之屈刃者)！蓋其有齒，水中抵力，爲之減小也！着法分：「展抹拘剟劈壓刺札」八字，而左手之五雷訣，相濟爲用，尤覺奇趣，如身法夭矯，燈光下習之，不啻入刀山劍樹中也！此器之發明，在於刺馬腿，摟敵人器械，在今雖不如昔日用處之廣，但爲武技上短器練習，亦自有其相當價值！此器原無傳譜，余爲著焉，茲解數式於下：

馬牙刺圖解

(下攝之馬牙刺圖，較原定尺寸爲大，亦未分子午齒，要在人所好而已。)

五雷訣起式



右手成五雷訣拳法，卽中指節突起，而外實內空也。刺背左手，勁坐右腿，左腳虛。

極目滄海



進三步，左轉身，將刺交於右手，撞左腳，挂刺而起，極目前視。

峯迴路轉



落左脚，上右步，横向札出。

金風掃地



開左步挂出。

跌坐青蓮



擱左步，再上右步擺下，刺復抱起。

浮雲遮日

上右步，再上左步，左向擺出。

卞莊刺虎



上右步當胸刺出，左手扶住右手腕。

英雄獨步



由前式退右步，即右轉身過左步，復倒右步至原處，身軀正面立定，將刺分開，左手成五雷訣置胸前，起左腿，定神收式，

(一一)護手鉤，三截棍，凹面鐧，二郎三尖兩刃刀概說。

此數種器械，較上述者爲不甚緊要，爰略解其旨趣，以供參考，其再不常用者，另條解之矣！

護手鉤，傳於明時武殿章，不屬十八般器械之列！其數爲雙，殊不易習！以潭門爲真傳，內分行鉤，查鉤，踔鉤，捲簾鉤，雪片鉤五種！用法有「鉤，拉，鎖，帶，擒，拿，捉，提」八字！禦敵多在於座上，前鉤乃敵人逃去，與摟其人或器械者，因後坐爲尖銳，練時一不留意，易於札傷也！

三截棍，乃硬中帶軟之器械，最不易練，卽趙太祖之盤龍棍也！其中朝天一柱香一着，尤爲難習！至於帶還拋打，猶其餘焉者！凡六路，共六十八棍！練時棍繞頂端，切勿低頭！欲此棍法之精，在身法低下，與諳此中之悠勁也！

鐧有單雙之別，單者亦名鞭，有圓有方，其名不一，如九節剛鞭，竹節剛鞭等等，其用法雖有似於單刀，但不似刀之裹繞，而在崩打，無挑札也，雙鐧形式，亦如單者，余所習者，爲凹面雙鐧，卽方形而成槽者，用法均在於輪郭，着數爲「橫三豎四，」卽橫三鐧豎四

鐧也！練至妙處，有如雨點，故鐧諺謂：「雨打白沙地，鐧打亂劈柴」者，言鐧之舞動有如亂劈柴，而亦猶雨點之打白沙地也！鐧之用法無擒攔，故諺謂「鐧無擒攔戟無花」者此也！至於鎗中之撒手鐧，即係單鐧，而作暗器用矣！

二郎三尖兩刃刀，相傳爲二郎神楊戩所習者，其着法分：「札，挑，撥，擺，拘，挂，劈，剁」八字，並兼鎗帶棒，較列中者爲稍易，蓋爲長鎗大刀之變體耳！

（三）大刀擒鎗，三截棍擒鎗，空手奪刀概論。

凡器械均以擒鎗爲的者，誠鎗爲器械中之最利者也！且：「一寸長，一寸強，」苟持短器，不有着法以破之，則天下習武者，祇習長鎗一種足矣，此所以有擒鎗之說也！但持短器者，多恃巧字，是以：「一寸長，一寸強，」而「一寸短，亦一寸巧！」且長者之利在端，苟避其鋒，乘其札出，舊力已過，新力未生之際，閃入逼其中腰，則長器者窘矣！此時非捧棒打，不足以解圍！諺謂：「長見短，不用緩！短見長，不用忙」者，此之謂矣！如單刀破矛，即此例也！故執刀者，以閃逼爲得計！雖其疾速，然能持之鎮靜，手快打手慢，自能措施裕如！且刀固如猛虎，不似劍之斯文，對敵時，自係繞身乘隙猛進，必能奏功！所謂：「捨命單刀，

救命花鎗」者是也！大刀擒鎗，乃習大刀與鎗對敵之方法！兩者均須純熟，而又兩各均爲長器，故除札砍挑劈外，均多用帶棒打，兼掃腳踝，此時須躍步避之！總之鎗刀所取之方式，固有不同，然其用法，則亦相似！刀劈空，緊防後鑽掃，鎗札空，緊防帶棒打！此爲長器不易之規，至於精巧，則在各人功夫之高深矣！

三，截棍擒鎗，其理自亦相同，惟三截棍甚兇利，上中下三部均到（頭腰腿）則持鎗者，多以鎗桿爲護身符，而直橫攔架之，再乘隙刺札，偶不留神，多有撞擊，故持棍者，非精熟不可也！此外猶有以匕首破鎗者，亦在身法之夭矯而已！其以空手奪刀者，乃習未攜器械禦敵時之用也！此非功夫精到者，不易爲之！奪則多以腿法，手猶在次！腿則用外撤簾，翻天印等腿法，打其腕部或掌之表裏！手則以擒拿法解之！如奪匕首時，可抓其掌心一挖，即奪出矣！長者則奪後柄，向裏翻之即脫！或避其鋒，以點穴法擊之，或打要害處，則隨手而倒，更勿庸奪之矣！

（四）鳳凰金翅鏜，鈀，叉，鏈，食指週天筆等等概說。

金翅鏜不易練，此種器械，須有勁者使之，則事半功倍，分「拍，砸，拿，滑，擗，攢，挑，札」

八字用法，大撲大蓋之式也！用於衝鋒解圍爲最宜，其形即矛其中而翅其旁者，成波浪狀，較矛爲重！

鈀即擋鈀也！分開四門，閉四門，反四門，跌四門之路數，共三十六擋！上有雪花蓋頂，下有枯樹盤根之着法，亦甚兇利，惟畏瓜果籃筐，因掛上不下，即爲人所算也！其形則中爲鎗式，每邊爲六齒，共十二齒，成半月狀，非平式也！

叉有牛角叉三鬚叉之別，統爲三尖，不過牛角叉兩旁叉座成圓形耳！其着法有似於鏡，雲南回子多用之！

月牙鏟成半月形，圓方外向，內刃兩旁有兩鐵搿，下連鐵柄，柄內則穿木桿也！純用割法與扚法，僧人多用之！

食指週天筆，其數爲雙，成筆狀，長九寸，中貫銅環，套於兩食指上，可以轉旋而隨意用其任何一端，有如持雙匕首之着數，惟此爲點打耳！乃本門赤屍連拳中點穴所用者也！他們中有名判官筆者，較此稍短，後爲禿，用法亦如此，又有似此大小之雙戟，有扚挂擒拿用法，均有路數，皆一類之器械也！

七節鞭，又名軟鞭，猶有三節九節十三節雙鞭各種，用法均大同小異，以七節者爲最利便，乃軟鋼作成，爲七節，連柄八節，中有環圈之！前端爲鈍頭之鏢形，可與柄端相扣合而斜挂肩際，軟中硬硬中軟之器械，爲不易練，以掃劈爲着法，以一字步之進退爲祕訣，均直趨最便攜帶，可敵多人，身法矮小者，習之尤宜！

鹿角刀，爲八卦門之器械，有如鹿角，走蛇行步，亦爲雙數，其用全在兩枝上！爲「割拉挑札」之着數，亦饒異趣！

練子錘爲雙數，每重一斤十二兩，有如小毛冬瓜，熟銅所作，練長三尺五寸，以鋼鏈所作，故打出無聲，腕肘上皆有皮套，打出卽收回，而尤記錘打悠勁也！

板欖器械，卽用長板欖禦敵也！分面，頭，邊，腳與上下橫檔，搭攔在邊，用法在兩頭，手執兩腳，欖面及橫檔，無甚關係！有「點遮鞭挑沖架攔拋」等着法！

滾刀器械不多見，純用陰手，甚爲凶利，柄長三尺六寸，刃亦如之，護手成半萬字花式，用於短兵相接，多人包圍時爲宜！

鐵尺爲一對，長一尺四寸，有柄，有護手，形如尺，練精者能於晚間，縛二香頭於尺上，

練動祇見香火纏繞，有如盤龍，在短器中之勁者也！又有鐵筷，亦爲雙數，用法有似匕首，插縛腿上，較尺爲短闘耳！

拐類均爲雙數，有沈香拐，牛角拐，雞腿拐各種，長稍過肘，橫拐卽爲柄，滾地操習，專打迎門骨！又有手鈎鐮一對，亦爲短器，有如掐火鉗，此等器械，均不多見矣！

棍夾鏈，乃棍長齊眉，上帶尺二鐵鍊，繫一重二十兩之鐵錘，用於人架其棍，而不防其錘之打來也！杆子鞭乃長六七尺之棍，亦名虎尾鞭，繫如棍長之繩，繩端帶一鏢頭，可擲敵人器械，與上述者不同！穆鏢乃如鎗頭而長，後有如鎗長之柄，用法有如鎗！刺狼錘係鐵作橢圓形之錘，上有刺，後有長柄，同爲南人喜用之器械，連甲棒分長短兩截，長截長一尺六寸，短截長七寸，中以銅環四具連之，猶有兩銅柳葉之飾品，多打腿部，爲單數，長者爲連甲棍，不名棒矣！此外猶有鐵鈎鎗，龍頭刀，槊，棒，杵，抓，環，鈎，斧，鉞，狼筅，搗馬突鎗，兩面刀，梢子棍，手梢子，攔馬橛，九龍鈀，手刀等等，不俱論矣。

第三節

（一）武術歸源

武學雖分內外家兩大派，遞後各立門戶，支流雜出，誠不可以數計，復益以刀鎗劍戟之屬，更紛紛繁。但溯其終始，究不出此兩途！至於器械，均以拳術爲根，如拳術功成，則器械不難迎刃而解！且至日後豁然貫通時，當悟萬流歸源之論，蓋器械使用，亦如拳術，不過長短不同耳！至其每趟構造，亦係一理，要不出左右前後，上下虛實混元一勁之秘訣也！此即一通百通，不論其爲內家外家，抑旁門外道，雖歸功有異，顧其大旨趨向，終相暗合！是以拳術即武術之根源，十八般器械之所自出！苟造詣稍深，當知拳中有劍有刀有鎗，而刀鎗中亦有拳也！故拳術必痛下功夫，須至腰腿靈活，進退猱捷，所謂手眼身法步，肩肘腕胯膝，均能應用，洞悉武術三昧，其庶乎融貫一切，而諳武術歸源之真義矣。

（二）少林武功難關

練習武功，自初練以至功成，不知經幾許風霜，幾許困難，苟非堅心苦志之士，未有不半途而廢者！余嘗謂欲成一事業，須具下之三要素：「一係天性」「二係環境」「三係師傅」，舍一不可！但三者之中，要以天性爲根！蓋縱有環境師傅而無天性，亦不過一時熱倘，終不克堅持到底；苟有天性，即再置於任何環境，亦自有法操練，精誠所至，到時

自遇名師提攜，但凡練一門技藝，不拘「文，武，道」三宗，皆係一理，「道高一尺，魔高一丈，」卽正值關節與功成之最後一着處，必有外物相誘惑，或來疾癘災害相侵擾，誠爲咄咄怪事！當此魔關之來，必毅力與之抗衡，百折不回，一如平昔，渡過此七十二難，始得見平陽大道！在習少林功夫，「三年小成，十年大成，」須經「三膘三瘦，」勁始入骨，須越「三伏三九，」勁始歸根，（任何功夫，均須越三寒暑！）大抵習技擊武功之人，功成未有肥胖者，不然，卽係他門修士，或中途輟置者，始能發體也！而在欲習高強之武功家，前三年最好以不近妻室爲宜！計自練拳脚，酸筋痛腿，寒暑鍛鍊，自不待論，卽習任何器械，練某種卽換某種之勁，身體亦必痛疼數日，可勿爲異，過此卽愈矣！有時練至能吃能喝，氣色壯旺，有時練至不思飲食，黃面瘦削，此皆必經途程！惟在不思飲食時，仍係如平日練習，並非練過，始無關係！不然，稍休養數日可也！在習武功加勁之時，不可太勞心力！所謂：「練武功時，須飽食而足睡，修道功時，須減食而省眠！」而功成後，尤須抑壓！是以武功一道，非有堅忍不拔之志者，難得有大成功，非忠義純篤者，難得有大造就，非謙和恭敬者，難得有好善終，金人銘云：『强梁者不得其死，好勝者必遇其敵，盜怨主人，民害

其責，戒之哉，戒之哉！』此之謂也。

（三）岳家裁手法

凡習武功，至師傅爲說裁手法，與敵人較優劣，則拳腳棍棒，習之有年，已有成績可觀者也！不然，卽爲之解述，亦看到作不到，反將功夫葬送，是以本條列於器械之後，以明學藝者，須逾二三載功夫，武功大旨，略已諳悉，乃與解此也！緣習武功，雖爲強健身體，然其每手練法，無一不談如何破敵人之着數，苟無以解說，則此等動作，將何所取義耶？且習武功，於不得已時，亦所以自衞也！平日習拳，乃練手眼身法步之靈動，散打之根基功夫，有如讀書後，再習作文，而求應用，其眞正之裁手法，（卽散打，）尙須另爲說明，茲將動手方式，述之如下：凡少林嫡派，與人動手，先站開馬步，左拳橫置右掌虎口中，而右掌心向外，平與胸齊，先退後三步，再進步半，道聲請字，卽交手矣！橫拳平胸之義，乃反背胡族，心在中國，退三步再進步半，名爲踏中宮，其同派者，禮節相同，則係一家人，可勿動手矣！其少林支派，抑或不諳此等禮節，欲與人一較時，卽稱與先生領教領教可也！動手先用引手，探其虛實，然後再進，所謂：「引落攢翻是個空！」敵人弱，則踩洪門入（直進，）

強則邊門入（側進）遇武當用「生擒捉拿，」遇少林用「閃躲閃滑，」「逢強智取，遇弱活拿」「見可而進，知難而退」「見着不打，見式不打，」虛虛實實，變化萬端，不可捉摸，整學零使，神而明之，存乎其人。動手着式，隨各門而不同，有白馬獻蹄，銀鑾接駕，青龍抱背，陰陽剪，獅子大張口，三尖對等式，不勝其述，有交手即用擒拿封閉者，或雙推，或斬切，或鐵刷，或拿穴，一動手即將手腳打傷，雖有渾身本領，亦不克使用，而爲人所封閉，不能出矣！在裁手之中所用着數，固隨門戶而異，然其用法根源，要不出岳家三十六路擒拿，七十二路短打之列！三十六路擒拿，分上手十八字，腳下十八字，而腳下者，又分立八字臥十字，上手十八字爲：「擒拿封閉，浮沈吞吐，抓拉撕扯，刮挑打盤駁壓，」乃普提祖師傳！腳下立用八字爲：「雙拉牽虎勢，暗藏金龍形」（勢與形皆虛字）臥下十字爲：「雲臥單撈腿，猛虎滾連城，此是羅漢傳，巧打英雄漢！」腳下十八字用法歌訣於下：「腳西手東兩相關，上下相同虎蹲寒，縱遇英雄猛虎漢，好比蜻蜓撲泰山」七十二路短打，因門戶而名目不同，但實亦大同小異！其名即如：靈貓上樹，青龍獻爪，抽撤連環掌，插打，挂中拳，虎撲子，砲拳，攢拳，霸王送客，黃狼偷雞，火砲沖天，雙裏輒草，斬切掌，連環腿，五環

步，綑腿，絞絲腿，回馬腿，撲面掌，抹眉，白蛇吐信，撥攔錘，轉環掌，下合掌，鎖喉箭，鳳點頭，鬼頭手，順手牽羊，伸抹，拍掌，崩拳，鴛鴦腿，鴛鴦煞，上山虎，頓錯錘，鉤掛連環腿，貼身靠打，隔臁頓骨，牆上掛畫，灌耳錘，內外套，雞心錘，浪裏擒蛟，裏外把門，鯉魚打挺，烏龍絞柱，獅子振毛，小鬼叫門，雙壓打，虎尾腳，鐵門坎，擺子腳，碰腿，截腿，連腿，吐腿，蹚腿，外撇臁，翻天印，連環黏，鷂鷹翻，黑虎掏心，窩心腳，撩陰腳，仙人摘果，連環扁踩，貓兒滾灰，雲腿，團掌，箭步推山，指膝錘，朵子腳等等，此外猶有填空不應響，達摩祖師所傳之奸滑急三戰，旋風手，旋風腿諸種，少林絕傳，不遑備述，是均為岳家散打也！至於進退閃躲等法，觀下圖自明，凡手高來者，可挑挂之！中來者搭攔之！下來者斬切之！動手最要心穩氣和，一打拳如走路，看人如蒿草，」始可以臨敵制勝！但武功家與人動手，有三懼三不懼，老頭子，小孩子，婦女子是為三懼；蓋勝之不武，打死須償命也！大勢力，大氣力，大功夫是為三不懼；乃有抗衡價值，不可以其有勢力有功夫而不敢較量也！又凡遇僧道尼姑，不比則已，比時須十分留心，緣出家人敢與人談武，必有一二絕技，而婦人尤善用暗器，與着鐵尖鞋，更當防之！茲將散打中之數種重要着法，圖解於下，閱者細為揣玩，必當有得！

細腿



本門六合拳之裁手法，按赤尻連拳開手之三尖對式，如用細腿一着，似上式時，用右腿細則左手在前，左腿反之，此乃左手打出，敵人一架，即以右手挑開，同時右腿細掃之，細者爲佘也。

小鬼叫門



此乃兩人右手右腿在前，先發着者，前手一攔，即進左步，左手亦即按住敵人右腕，而抽右手向敵人頂門拍下，如敵人一撤右步，即回右手，出左手當中其肋，均在一瞬之間，手快打手慢也。

插打(一式)

右式仍係順步腿，右手扣住敵人右腕，上左步，以左手按其肘處。

(二式)

由上式左手一按其肘，伊必向後一奪，即乘時開右手，以拳擊其面部，伊如以左手上架，而撤右步時，即可以綑腿法綑其左腿。

白蛇吐信



此乃前面與人相搏，又防後面有人擊來之打法，即背部有人打來，轉身以左拳接住，出右掌成劍訣挑開，同時橫出右腿踢其肋部，如伊拍開，以拳還擊，可相機用插打或絀腿，均無不可，反正着法無窮，皆有破法，熟學零使，神而明之，存乎其人矣。

顧法



前解數式，均係我先發手打人，而人卽不知退卻耶，其退中之打，卽爲顧法，如上式余以拳向敵人胸部打出，（此均左腳在前，）伊卽可撤左步，以右拳打下，當中敵人臂上，左手成掌置鼻前，以防面部，俟敵人新力未生之際，卽可變式還擊，穿插無窮，斯特聊示一斑耳。

第三章　雜技概說

所謂雜技，卽係暗器，乃昔日視爲護身符者，種類甚多，在武術上之緊要者，茲特舉出，以爲學者諸君活潑身心之用，蓋暗器在今日實無多下功夫之必要，不過如石子，銅錢，捧手箭等，苟稍習之，亦有時可爲防身之用也！至笨重之如弩箭等等，不備論矣。

第一節

（一）彈弓

彈弓爲暗器中之最利害者，其用法與弓相彷，但擅彈弓，則習弓甚易，緣二者開弓站式均相同，特更一丸耳！至精於何種，亦在平日練習矣；蓋弓須帶長矢，習之諸多不便，且亦累贅，不如彈弓利於攜帶！彈弓上之勁，視人氣力，功夫而不同，如至四個勁，卽有可觀，通以兩個半勁爲恆，一個勁爲九斤十二兩，此乃弓製成時，縛弓背鉤其弦而秤之，以拉圓爲度，視有若干斤，卽知爲幾個勁；通用彈弓，外爲牛筋，內裱牛角（弓均竹胎），以南弓爲佳！（南方竹胎！）在真正之彈弓，首尾長十八拳，但吾人練時，可不必拘定陳法，

蓋練準後，再製精者，未爲晚也！所言十八拳，乃自弓之彼端，手手緊握，直至後端，適爲十八拳之謂！其丸通以泥作，如至四個勁以上時，可以洋槐子搗融，混麵加細鐵砂爲之，或以鐵鉛鑄之，但用此種彈丸，弓則多以鋼片作成，是爲鐵背弓，不似前者之長，兩端耳索，以頭髮銅絲線麻合製，竹弦則易銅製（乃紅黃銅合金）可發出百步外，中者立傷斃，凡弓用後，須將弦釋放，以免傷弓，其放法卽以右腳穿於弓內，以弓一端之背靠左腳脛，右手扶右之一端屈之卽下，所謂：「冬不宜放，夏不宜炕」者，固可行之，但用後鬆弦，掛於壁上，勿令感燥溼，自更佳矣，練時左手持弓，右手開弦，式要站穩，弓須拉圓，直至耳前眼後三檯七

開弓式圖



分之處爲度，出手則在左腕一坐之力，並無他術！打時不可呼吸，呼氣恆低，吸氣恆高，故須心氣平靜，三年功夫，可以成就，先練盤大目標，漸次縮小，如能打丸大卽可矣，餘之字法等等，均附書後講內，參之自明！

（二）飛蝗石

取石大如雞卵，每日習之，三年後，百步見準，擊無不中，是名爲飛蝗石！左右手皆可練習（凡暗器多習兩手），分陰手與摔手兩種，近用陰手，遠用摔手，陰手向下，摔手斜出，而以摔手爲主！練時站斜式，石自眼前出，再於標的處至所站地畫一直線，發出卽自此線上達標的，久之自準矣，又有以小石如豆大，以陰手習之，二十四步內見準，五年功夫，擊人頭部，可沒寸餘深，卽取黃綠豆或紙團，均可應用，須百發百中，矮跓側式站定，肩不可動，自眼後耳前出石以取準，不可用勁，由近及遠，以不越三丈距離爲恆，此石屬內家，名爲撤手彈，前爲外家所習者也！所謂問路石，係夜行人恐地下有濠渠，隨以小石投下，以探虛實，非此中之飛蝗石也！凡此等暗器，均以擊頭部關穴爲則，次擊手足，至於胸腹部，除鏢箭等兇烈暗器外，多以衣物束縛，不樂擊之！

（三）摔手箭

摔手箭，長七寸二分，頭有箭鏃，後接蘇桿，以大食兩指，提其後端自懷裏摔出，十四步見準，練時即以竹箸習之，尤爲便利，則日後即樹枝筆箸，皆爲武器矣！兩載可以滿功！

（四）飛鏢

鏢之樣式甚多，有長有短，有輕有重，有壯觀，有實用，不得並論，余所習者：鏢長三寸六分，重爲六兩，頭成三角形，後爲平頂，不帶鏢衣，凡十二支爲一槽，另有一支成圓錐形，是名爲絕，不得已時用也。此器在昔日技擊家，極爲緊要，蓋除彈弓外，要以此器爲最利，其刃口有以藥水煮過，復塗藥膏，擊人身上，當時殞命者，是名毒藥鏢！此鏢凡分三等，一等名：「臭爛一生鏢」，傷者永不生肌，流水臭爛，無藥可治，二等名：「七死一生鏢」，傷者痛透心肺，七日無救，如未出日數，非內服「鯽魚湯」與「參蘇飲」，外敷「八寶拔毒散」再貼「五福化毒膏」，不克醫救！三等名：「頃刻追命鏢」，即見血封喉之藥，欲治傷者，非先含有「北斗長壽丹」不可，不然無救，斯均昔日愚鈍方法也！此器在今日，同爲笨重，然其練習時，殊饒興趣，以爲活潑身心之用，亦無不可！昔日練時，猶有鏢亭，四

方上下，均有立木以爲前後左右練習之用，如吾人操習，卽以木一根，高七尺，寬七寸，厚五寸，上畫紅圈六，上圈直徑五寸，次四寸，三寸，二寸五分，二寸，一寸五分爲止，內再以紅點記之！便可練習，先習「陽手鏢，」再習「陰手鏢，」後習「回手鏢，」終習「接鏢還鏢，」則鏢上之能事盡矣。所謂陽手鏢，卽掌上向，可打平面與上面！陰手卽下向，可打下面與平面稍上之部分！回手鏢乃逃走時，自肘下發出，以擊追逐者！至於接鏢還鏢，係敵人以鏢打我，而以內圈手法（擒手）側身接之，轉手卽還鏢擊之也！可以竹筒實鉛條習之！凡練此等暗器，均係自近而遠，不可性急，細求其平衡擊出之理，久之自能圓轉自如矣！鏢以純鋼作者爲佳，其前端之三方，一面較他二面爲寬，是卽爲底，下向之，以大指按其背，下四指成槽形攏之，發出時，鏢頭不可移動，勁在腕部，不用臂力！先於六尺距離習之，漸能及三十步之遙，一載卽有可觀，兩載可成，以早晚習之爲宜！

（五）羅漢錢

昔日無銅幣，均爲有孔銅錢，習者磨其邊使銳利，立板以爲的，以大食兩指捏其輪，自耳前陰手習之，或陽手自懷中側出，均無不可！日後可於二十四步內能擊透西瓜皆

面，則功大成，此非四五年不爲功！在今日可以銅幣習之，不磨亦可，蓋能將勁練出，擊人面部，亦受重傷矣！且不累贅，既可作爲流通用，又可以爲武器，誠莫善於此！又以磨去其邊，中厚邊薄，有如羅漢腹，故名爲羅漢錢，此乃取其似也而名之，要亦無多大意義耳。

（六）袖箭

袖箭有單筒與雙筒兩種，內實彈簧，置於中而關之，用時按其機括，箭卽發出，可藏於袖中應用，故名袖箭，箭長四寸六分，筒長六寸，二十四步內有準，練時亦須畫線，名爲箭道，以心合手，手合箭尖，一擡手卽射出，自能中的，其法與前述暗器相同，亦笨拙，此特聊備一欄耳。

（七）飛刀（八）飛叉（九）鏢刀

飛刀與飛叉，在昔練者亦甚尠，幾不多見，飛刀長七寸，重三兩六分，練時以手指捏其刃尖，自內向外發出，其柄在空轉一迴旋，而刃尖着於標的，則所發出之勁，較執柄發出者爲大！飛叉長二尺四寸，叉尖爲三股，負於背上，以兩手握其柄而發之，如置於毒藥中，則名毒藥刀叉矣！所謂鏢刀，長爲六寸，寬三寸，有三尖，兩邊皆成利刃，中爲壽麥輪式，

三支爲一槽，以指捏其任何一尖，横直上下，隨意擲出，皆可應用，專取咽喉，亦甚凶利，其圖均見後！

（十）流星（十一）飛抓

流星：有西瓜形與木瓜形兩種，西瓜形者過大，不多見，木瓜形者大如油雞卵爲適用，重約十兩至一斤，亦無定量，橢圓形，繫索處有雙環，美觀也。繩長丈五至二丈，粗如箸，通以棉作，塗蠟蒸而勒光之，卽可用，長器懼之，惟畏短器，如能精純，亦暗器中利害者，着法有大小披紅，攔腰帶，朝天一爐香，孫悟空坐殿等式，又有雙流星，繩長不及四五尺，亦有貫以藤條者，則名柔棒，不及單者之玲瓏實用，此器與軟鞭，以山東冠縣習者爲夥，他處不多見，友人許禹範君擅之，亦風尙也。

飛抓：亦卽飛爪百鍊索，如鷹爪，前三後一，節成蛤蟆鑽式，可伸屈，腕背上有一環，以繫索者，須以皮剛作之，爲暗器用亦可，爲夜行用亦可，夜行用則索長三丈，暗器用二丈卽可，粗如小指，須以生絲線麻合作之，惟此式不易製，而習亦不易也。

（十二）弓，袖圈，袖蛋，烏鎗術等等概述

弓：弓與彈弓，完全相同，惟兩端稍長，易一牛筋弦耳！矢以樺木作者爲最普通，乃自左手大指上放出，是處名爲鴨子嘴，射法一如彈弓，分步射騎射兩種，步射卽式站穩，開弓如滿月，扣弦似摘星，五靈沉着，意度閒雅，以無名指小指拿住弓弝，中食二指放鬆，再食指搭於拇指上，肩肘須平，曳至眼後耳前，三籌七分，目覷標的，發矢可也！騎射之勁在兩膝，而準字在兩蹬，可平低斜後，上下左右，隨意射之，射畢，左挾弓矢，右提韁勒，回騎可也。

袖圈：袖圈可以熟鐵爲之，一隻重二斤，套手臂上，以鈕扣之，卽不下落矣，分揮砍撩撇與挖天掃地六手，須習神準，可擋拳腳器械，爲天盤門最利害之暗器！圈上先纏麻繩，再裹綢緺，卽便應用，圈之直徑爲三寸四分，屬此類暗器凡三，爲袖犬與袖肘，此其中之一耳！

袖蛋：袖蛋乃以鐵作，如卵大，以毒藥水煉過，不用置袖內夾層中，用時一甩卽出，中者傷處靑腫，成紫色，不出一週，內生小蟲而腐爛，未免過辣，不必習之！

袖弓：袖弓弩可藏袖中，亦如弩狀，內實小鐵丸十餘枚，用時扳開機括，卽可連珠而出，甚兇利！

花裝弩：卽緊背低頭花裝弩，世人多不知其用法，其弩縛背上，一索繫腰上，二索套兩肩，內弩之中部爲緊放關節處，用時實矢於中，弩略上向，一低頭，腰部自向下，卽觸動機括，而弩亦成平行線，矢卽發出，祇已頭對人面，頭項向其頸下，自中喉部也。

走筒鞭：與軟把鏢，均係一鏢頭，後附丈餘長繩之暗器，練時均悠勁，惟走筒鞭有一竹筒耳！

鑽心：係一五寸長之鐵杵，兩端皆銳，手握中腰以擊人者，抃子係一如丁字之鐵錐，三尖皆銳，用法亦如前，如以木製，丁字上一橫之兩端爲平頭，祇下一直爲銳，則名爲掌心雷矣！

耍飛刀：乃滇川遊民所用之暗器，不似前述之飛刀，柄長一握，刃八分耳，宥如筆狀，用時閃於人後，而劃裂其衣，以裝門面誆人者也！

匕首：俗名爲攮子，長五寸，兩面刃，極鋒利，用於窄處與窘迫時也，爲夜行人不可少之暗器！

雲煙：係以藥實一筒內，遇敵時，以千里火筒燃其後端，則有烟如雲，自筒口直出，噴

者卽暈眩於地！

飛砂：亦以各種毒藥配成，自上風散之，觸目，眼球卽暴出，可速以豆漿解之，不然卽瞎！

迷魂砂：亦係眩悶或傷目之毒藥，平日裏於器械纓內，遇敵向前一札，藥卽散出，嗅者卽仆，又有迷魂餅，蓋頂上卽眩不知人，尿溺長流，又有悶香，悶酒等等，凡此種種，不以功夫相抗衡，而用毒藥，出此無賴手腕以取勝，乃我武界所不許！是不惟勝之不武，抑亦有傷道德，如以爲出外防寇盜之用，自又當別論矣！

飛爪：白練索，重十兩，一如三鉤鐵錠，後懸索如箸粗，絲麻作之均可！以黃蠟塗後蒸之，勒光卽可用！

千里火：乃以白薯蔓浸水田中泡濃，取出捶之勿拆，再泡再捶，晒乾，加硝五錢，磺兩，松香四錢，樟腦末一錢，擰爲繩，晚間燃之似無火，一幌卽亮，是亦我國武界上之古語也！鐵球爲一對，每重半斤，此外猶有走線銀鏢，碧雁抓，諸種暗器，亦大同小異，不備論矣

鳥鎗術：鳥鎗卽昔日貫沙藥之火鎗，並非暗器，然亦武器重要之一，且今日崇尙快

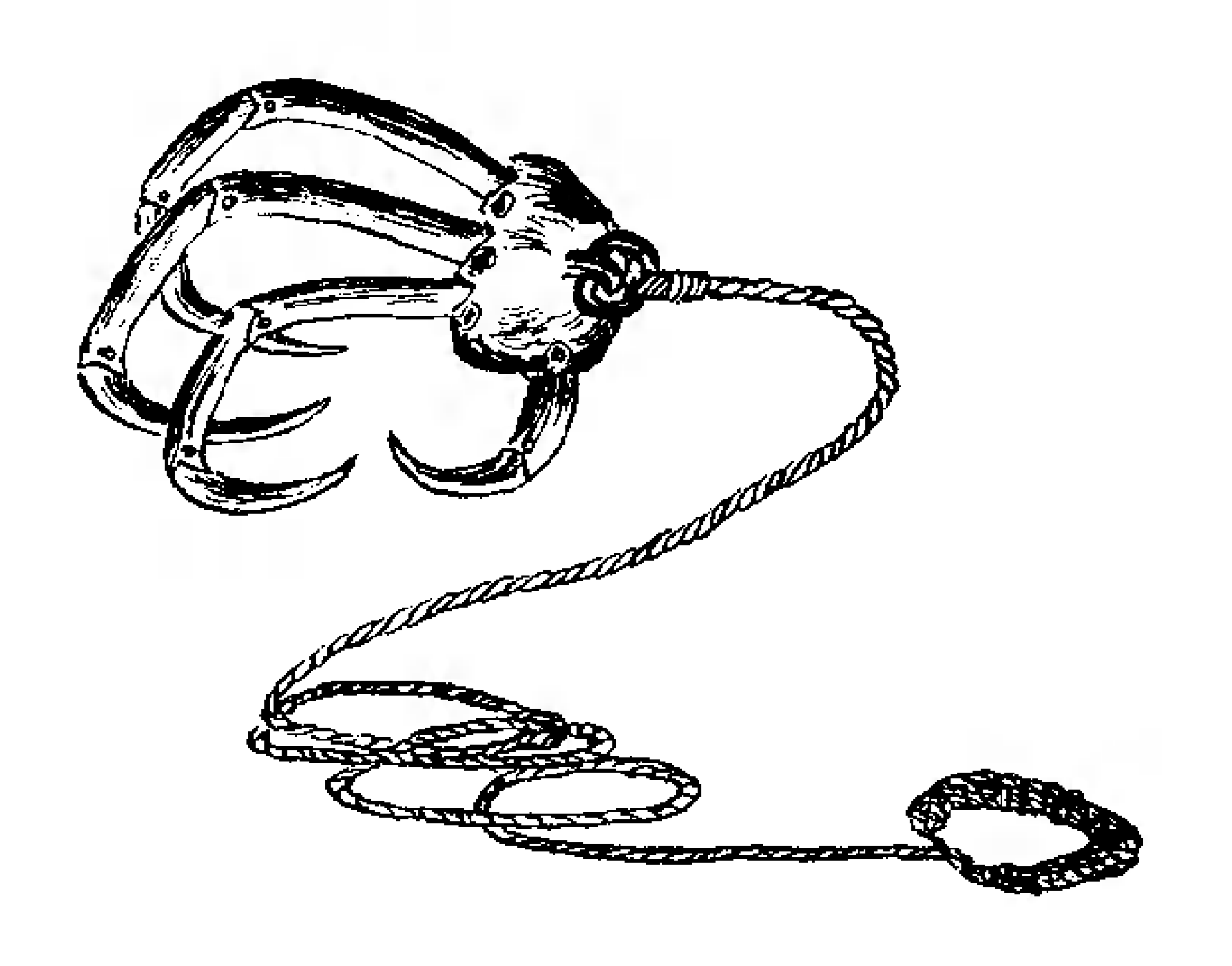
鎗，此係一理，述之不無小補，而狩獵驅逐，亦武界人所喜之運動，爰略論一二，以爲參考，

按凡擅中國鳥鎗，則改習快鎗不難，要其取準手穩心靜氣平則一也！此種鳥鎗，有如快鎗式者，其打法亦如快鎗，但不及下述一種之遠，該種卽名線鎗，鎗筒較上述者長出尺餘，爲翦子鐵所造，筒長四尺九寸五左右，鎗口直徑爲三分，後柄如鷹嘴，打時置右頰旁，順鎗筒以取準，此須以右手大指置頰上，俾其發出時之坐勁，不致爲鎗托所傷，惟此種火鎗，易出危險，須特別謹愼！在未見獵物時，如不覆藥帽，則無危險，苟覆帽，可以大指按機頭以行，鎗頭向上，庶不致誤傷後隨之人，凡自下坡向上打，與轉彎叢蔽之地，先須探視有人否，然後發鎗，以免危險。擊鳥時，如爲枝葉所遮，可勿擊，擊亦不中，所謂：「隔枝不打鳥」也！初習鎗者，自係先打站着死物，純熟後，再習擊飛與跑行者，擊站着之物，在樹上等高處者，可指其腳下打之！站平地或下面者，可蓋其頂端打之！是緣鎗發出時，擊上者鎗口多往上傾，故擊時稍向下！擊下者多向下傾，故稍向上也！如在飛時，可指其嘴或嘴前四五寸以擊之！則視該鳥之速度如何矣！其速者，常視影以擊之，蓋猝然不及視其頭身也！打跑走動物時，如在橫線，可擬其前腿以取準，在直線時，可指其尾部擊之！所謂：

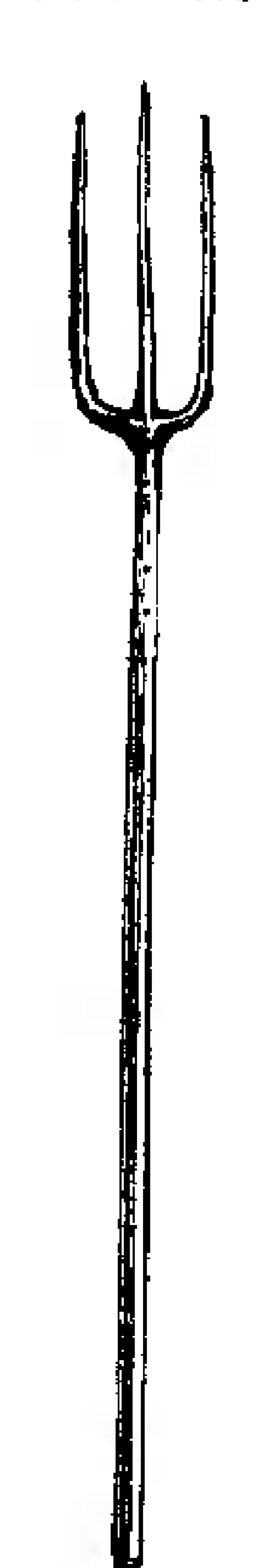
「飛打嘴，跑打腿」者是也！但擊飛跑之物，切記其雖再急速，祇以鎗筒描準照物以追，腳步卽須停止！如動步射擊，則不中矣！又凡出獵，不必盡擊鳥類，如遇野獸動物，自亦獵之，則其獵法，不能不有所研究，須視何種動物，何種性格，而以何種手段獵之！茲將緊要數種動物獵法，書之於下：如獵虎豹凶猛之物，能用快鎗最宜！若用火鎗，非上獨鉛子不可，指其頭部斜線擊之！人隱石樹後！因虎爲直勁，見烟卽撲也！豹較虎爲尤烈，因豹善轉彎，性兇命長，不易撲殺！入熊須擊心部，熊走逆風，可於順風獵之！因其頭有長毛披頷，掩其目部，順風則披於前，追人時，常站立以前爪分其鬣，卽延長時間矣！其站起胸部有白毛成三角形，此卽取準標的處，或於出洞時，以大斧劈之，是非有膽勇者不能矣！野彘皮毛不易進鎗彈，須自肛門擊其腹部，或對面咬來，以鎗頭指其口，俟其張時，卽擊之矣！兔之蹤躍雖速，但跑時，若有節拍，如數一二三至三字時，必正前足落地，卽於此時放鎗，定中無疑！黃羊則奔走迅速，可大聲駭之，伊必回首佇立以窺，可卽獵之！麞則喜聞歌聲，聞歌卽出，故獵諺謂：『唱打麞子駭打羊』也。又謂：『狼走梁，狐走窪，』言狼喜走山峰，狐走山谷，可於此等處覓之也！且獵者至山，一看糞之形狀色澤新舊，卽可辨別是何種野獸，

是否在此左右，例如糞係溼者，則此獸必距該地不遠，反之，則未必在此一方也。如見有白色起毫毛之糞，是山必有狼也！若冬日雪地，不惟可識爲何種動物，更照其足跡，尋得其洞矣！而平日覓洞之法，如山坡見有淨土堆起者，則必有洞，視土新舊與足跡，可知在洞與否，與是否舊洞，此理易明，因其土色新且有足跡，則係新洞無疑！如獵狐者，苟過其洞，思伏洞旁以獵之！則決不能獵獲，因狐在洞中聞有一人足音走過，即知其人埋伏於洞之左右，雖至死亦不出，必一人背一人，將所背之人，置於洞旁藏身處，已則大踏步經洞口回來，而狐以其人已走，始敢復出，似此種種獵法，皆經驗之談，不勝其述，但其大概情形，盡於是矣。

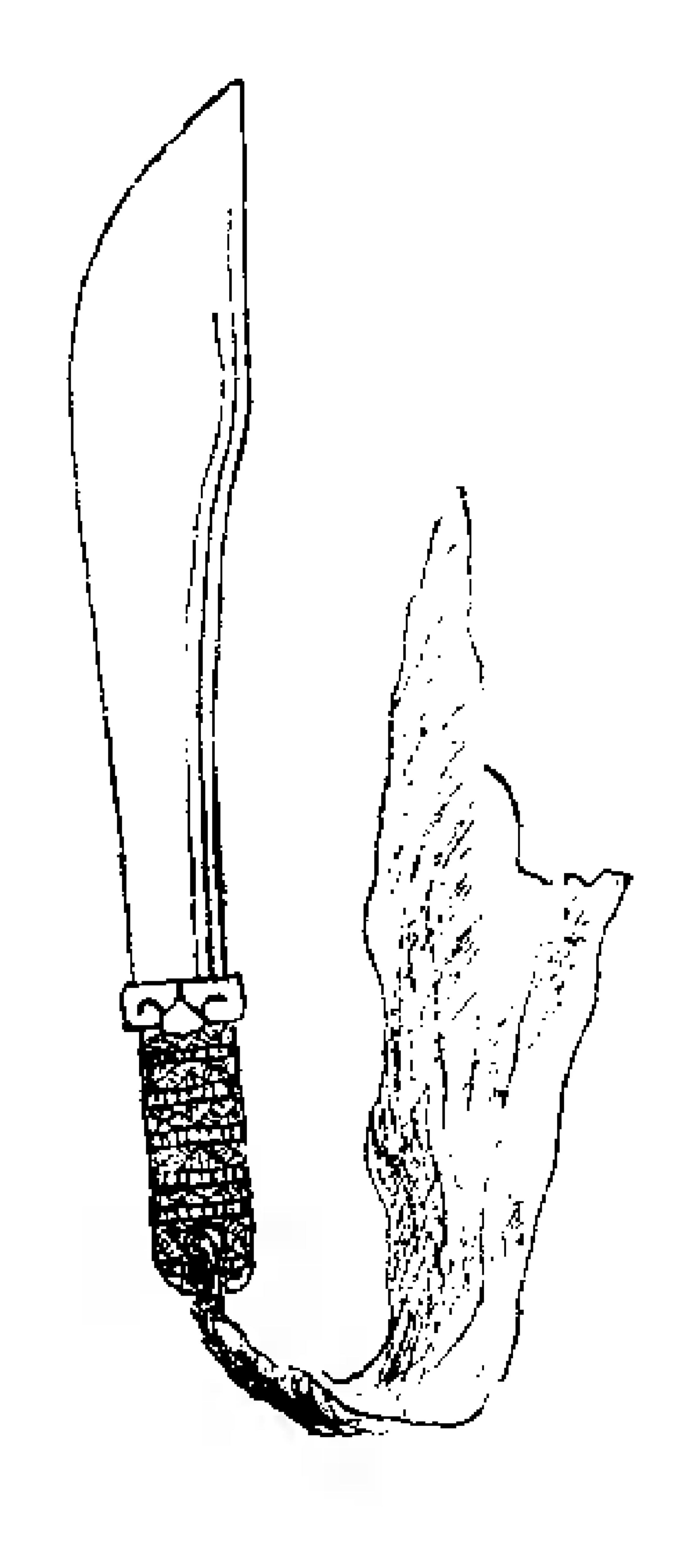
飛抓圖



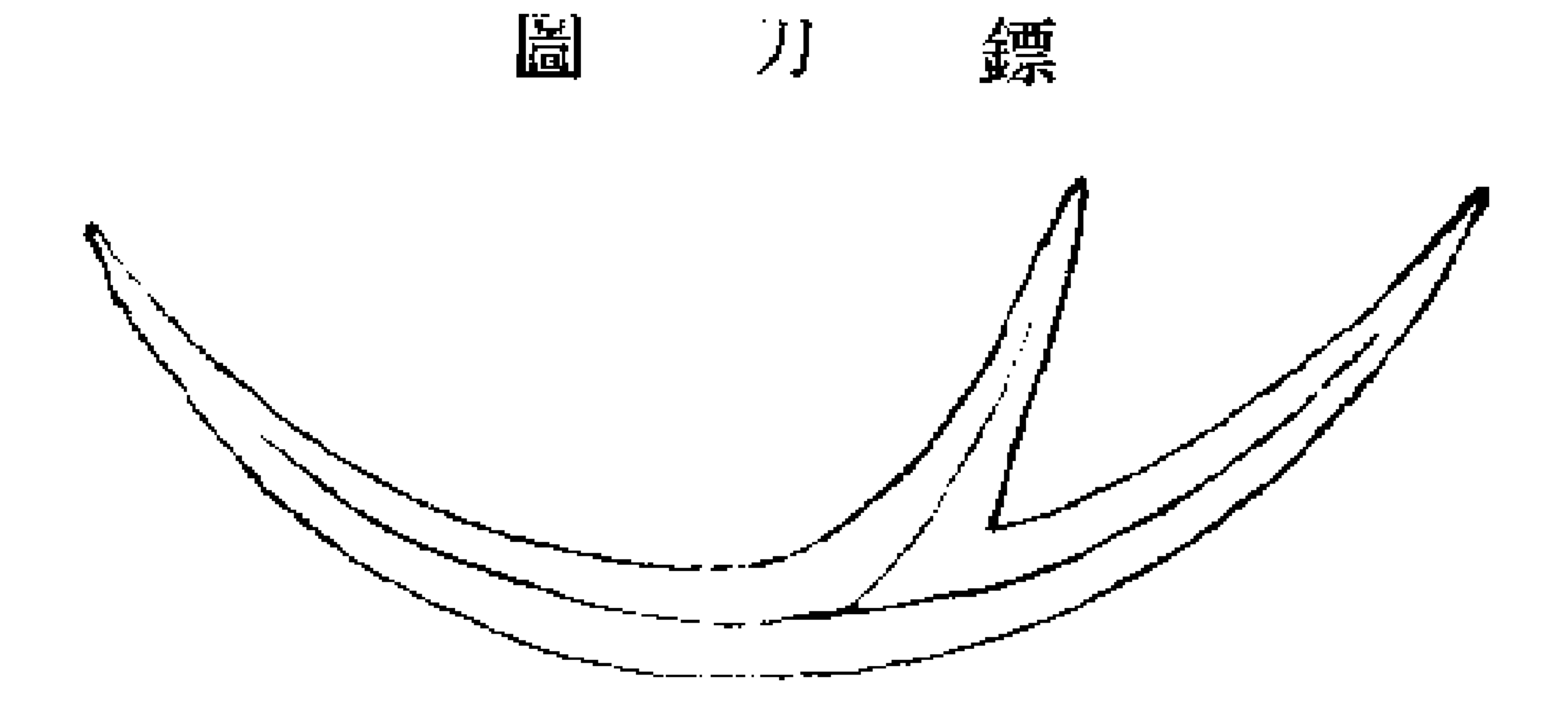
圖叉飛



圖刀飛



鏢刀圖



飛鏢，流星，袖箭，袖圈，飛蝗石圖。



此爲扭步

上擊式通

用順步。



第二節　點穴概述

點穴一道，精微已極，有點穴，有打穴，有拿穴，有閉穴，門道甚多，統以點穴名之！要不外識穴真的，按時襲擊，限時取命而已，此法漸已絕沒，蓋師傳不易傳人，是以知者甚鮮也。所謂點穴，卽以一指或兩指點之，用一指卽以食指，兩指卽食中二指相駢，而以中指頭點之也。此此爲少林通用之點穴法，除十二大穴，按十二時辰襲擊外，餘者多不究之，其內猶有穴須以打法取之者，是爲打穴，乃以錘法點打之，此種錘法，或以方錘（卽平錘），

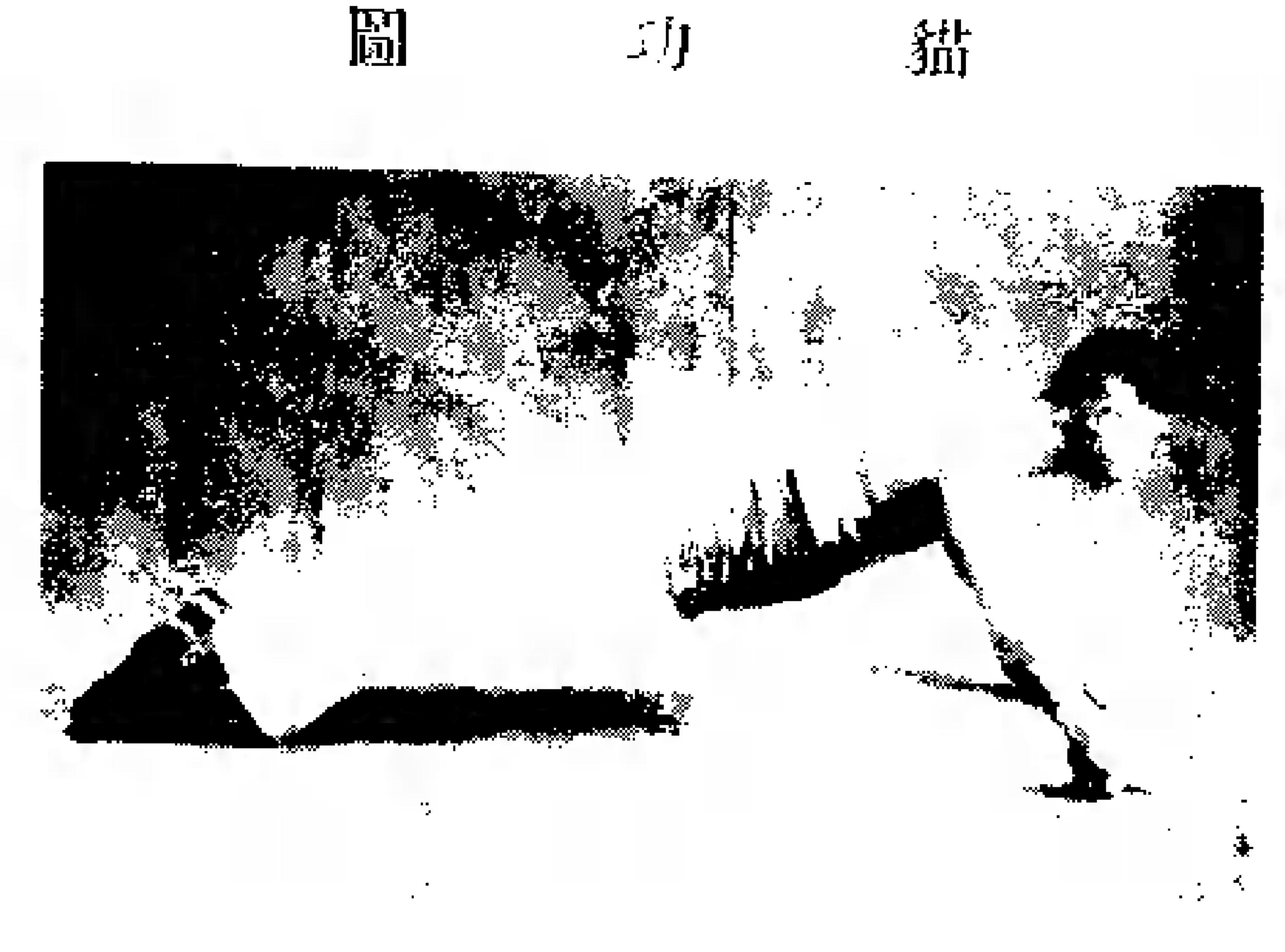
或揑雞心錘，而以中指節點打也。故打穴法屬點穴中。而少林點穴，亦名打穴，按前身三十六穴，後身二十四穴爲用，（普通只打三十六穴）點後可以藥功治之；拿穴者，卽係小手，亦視其所拿穴之大小，以定生死，如普通小穴，不過痲痛無力而已。大穴則亦傷命也。此種小手，出江西舊撫州府者爲最精，點時多以大指食指從事！作排解或陪禮狀，點後人尙不知，要以此爲便捷，因閉穴點穴雖利害，惟當場將人點傷，不似此之無聲無色也。此種手法，有斫，拍，掌印，膝，肘，等點法，猶有九輕九重，九輭痲九昏眩等穴道，重穴卽當時喪命者也。在閉穴法中，點後須再點他穴以解之，藥不能及，凡用二十四穴，蓋其每穴，均按時辰，較點穴爲精深也。其用手法與點穴同，惟無打穴，皆以指點！余師楊畏之，精閉穴法，爲余述點穴來源與週身之穴道甚悉，有足紀者：緣我國武功，由來甚遠，自隋及唐，達摩祖師於福建少林寺開山主教，傳授門徒，神拳技能，卽爲一派之祖，此後祖師復面壁嵩山少林，更相演授，分支既多，技擊益精，沿傳至今，遂有紅拳僧門之分，所謂紅拳者，相傳卽趙太祖習紅拳三十六路，走關東，闖關西，創有天下，打得宋室乾坤也。所謂僧門者，卽少林宗派也。後至周侗，將拳法技術，傳予岳飛及湯懷，王貴，張選，牛皐，施全等，所習

拳術及十八般武藝，惟岳夫子獨得其奧，故世有謂岳家功夫者，不過拳中，稍有軟硬之別，實不外少林本源也。但至清雍正甲寅年七月二十五日晚，少林寺（指福建）竟被焚，如直至乾隆庚寅年仲秋，菩提祖師，一葉航海，重建少林，並借羅祖，杏隱，慶叢，感法大師，同來挂錫寺內，繼續開教傳授神拳，內藏一十八格，有擒拿封閉，浮沈吞吐，側目耳肩，挑打盤撥壓等法，又以宮商角徵羽五音，化通五關六進，七孔八竅，生死血脈，並「軟」「硬」「輕」三功，練習巧打，考查週天，運動十二時辰，分天地人三才，管人身三部，每部三十六穴，天係大週天，人係小週天，天有十萬八千星斗，人有十萬八千毫毛，天有日月，人有眼目，天有風雲雷雨閃（電），人有心肝脾肺腎，天有三百六十五度氣，人有三百六十五骨節，天有十二節令，人有十二筋脈，定十二時辰，分子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，點穴之法，分生死穴道，何時血在何宮，何時轉交何界，穴是何名，交於何穴，長短分寸，絲毫不差，氣在前走，血在後跟，相連分寸，定而不易，以一時辰爲八刻，故有上四刻下四刻長短之分，按定時刻，最爲緊要，比如子時上四刻，血到何宮，下四刻又交何處，絲毫不差，方可下手點穴，若點着子宮之血，其人定死無救，點着子宮之氣，對時必亡，點着子

宮之後，三日定死，點血閉穴，無藥挽救，倘被點者，須要會點之人，仍用點法，撫摸穴道，將氣血推活過宮，方可解救，苟時間過久，縱能救治，亦必成殘廢，惟練此技手指須有功夫，始能得心應手，否則點不着穴也。（如習貓功等即是，其圖見後，）菩提羅祖，分穴過多，搜人身凡三百六十五穴，但少林只練上中下三部，每部三十六穴，共百零八穴，（分大穴小穴，）上部大穴爲百滙，中部爲玄機，下部爲湧泉，是爲人身三大穴！無論點着任何大穴，均關緊要，內行醫治，或可望痊，不然，輕則三年或年半，重則三日或七日，必無生理，菩提隱而不傳，羅祖暗中考查門徒之品行端正，忠孝仁義者，令發重誓，祕密傳授，菩提查知，誠羅祖不應輕以授人，倘有不肖奸徒，恃此絕藝，欺凌良善，不惟攸關少林名譽，且傷道德也。羅祖曰：吾傳此技，原備鋤惡除奸，衞國安民之用，故授門徒，皆發洪誓，不敢妄行，有不遵者，弟可於茶水中施用符咒，頃刻收回，使其分寸差錯，即無驗矣。弟觀所授者，均係至行君子，是以傳之也。從此前傳後教，代有師承，而此道之淵源，即始於羅祖也。但閉穴須學解法，始可應用，不然有傷德行，殊非義士所宜！其譜附書後，茲將點穴練指之貓功，圖列於下：

習貓功先以兩掌置地，腳尖直立，腰不可屈，祇兩臂帶全身迴環伸之！後則用五指，首起小指，再起無名指，再起中指，再起大指，後則一食指落地矣，後又於每腳尖墊甎一塊，則功成矣

貓功圖



第三節　輕功概述

武功中，以習輕功爲最苦，其練習之方法亦甚多，無六載以上純功，不克見效，而非童體習之者，不惟日後成績不佳，且猶易於致疾，大凡兒童逾十歲後，卽可習武功，十二歲以後，身體之發育，已漸臻完固，卽可從事於輕功，（此指習鐵錫碑者而言，如習項功等等，十歲後，卽可開始，）如過稚練習，恐成人不易發育，而有傷身體也。至於習輕功好處，卽身法輕快，可以來去自如，其不好處，卽不易練成也。習輕功中，猶須習馬趾，梅花樁，跑甎，（共三百六十塊，一步一塊，先平立，後側立，再豎立，每次有一里，跑三四次卽可！）跑樁（卽以一寸直徑，長二尺之平頭木樁二三十根，釘土中一尺，距離以一步爲度，成直行釘之，在上來回，以腳尖跑行）等等，以圖根基穩固，腳下不致發飄，如與人交手，則亦在各人之功夫高低，並非能高去高來，卽可無敵於天下也。此種功夫，在昔日閉關時代，習者甚衆，時至今日，誠亦無人吃此大苦，而從事乎此矣。顧亦爲我國武功中重要之一，今人少知，驚爲神奇，不知固亦係腳踏實地練來者，茲將所知者，述之於下；此功卽係天盤功夫，分三種練法，第一爲內家輕功，二爲自然蹤躍輕功，三爲鐵錫碑，所謂內家輕

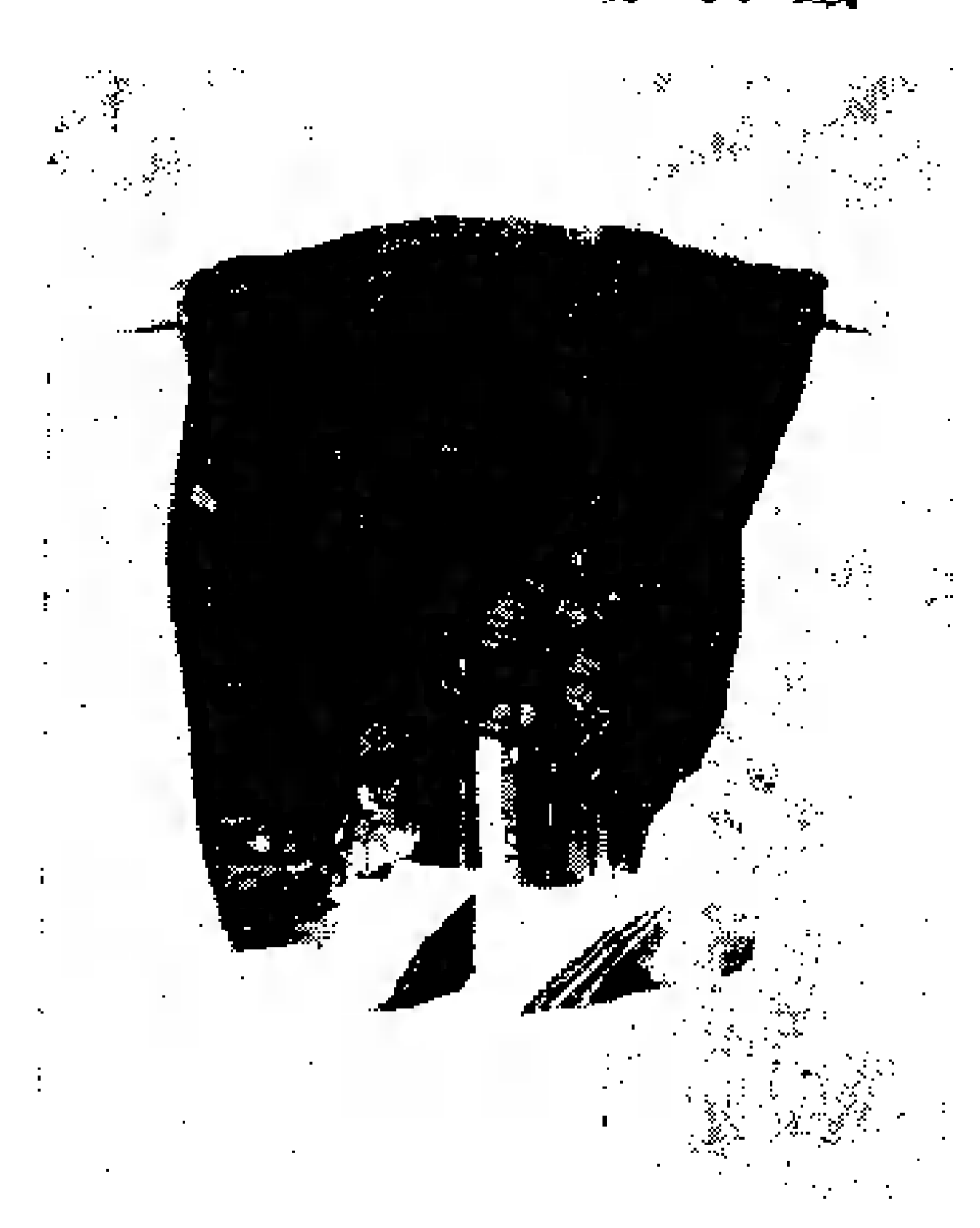
功者，卽趺坐練氣，或早晚行功練氣，能將氣自由提起與沈着，三年或六年以後，能起數丈之高（輕功至高，不過三丈）身輕如羽，牆壁可走，水面可行，輕功卽以此種爲最高！惟不多見，余亦祇聞余師述徐師祖能履水面，與夫來去之輕功，余誠未窺項背也。所謂自然縱躍者，卽習頂功與跳坑跳臺跑板也。頂功卽垂手直立以腳前掌向上跳之，用彈勁，不可屈膝，不可着力，有如一鶴沖霄之勢，每晨習十餘次卽可，能如此起高一寸，屈膝躍之，卽可高至一尺，故一寸管一尺，一尺管一丈，爲不易之則。跳坑卽習燕子撑身也。俟釘功能至一尺高度時，始可習此！乃爲躍出牆垣，下爲壕塹，而勢又將落下，急用此功撑身一躍，復跨牆上也。其練法先掘坑成半圓形，面對圓方，駢足撑身屈膝一躍，立於半圓之對方，此方可釘板一塊，以免土之崩下！過半月，剷下寸餘，日後能至沒人尺餘，倘能躍起，則平地可起二丈之高！跳臺乃以長方板作一臺面，下以甎灰砌成，由低而高，板下四週，作尺高之邊，而套於甎臺之上，則跳上板不動搖矣。板寬三尺，長五尺，上作高四分木邊，撒豌豆於上，駢足躍之，腳踏豌豆而不滑，能至二丈高，則功成矣。其每日跳臺跳坑次數，以百五十次至二百次爲度！如此操習，卽不帶鐵瓦等物，六年後，亦可高來高去矣。且

不易抽功夫！跑板乃以丈五之板，寬尺七八寸，厚三四寸，斜立於牆，距板一二丈，向上跑而蹬之，漸漸將板靠攏，至與牆接，卽可去板，能在牆蹬行四步至五六步，卽二三丈垣壁，亦可跑行而上！所謂鐵錫碑者，卽身着鐵沙衣，足帶錫瓦，腳蹬鐵底鞋也。此功爲最普通，亦爲最苦，蓋第二種練法，多加於此種之中，緣習武功者，願吃苦辛而獲較大成績也。惟此功非童身練習，必功未成而先獲其害！是以童體練輕功，一直往上沖，成人練輕功，終是不成功！且卽如此習之，身體上損傷過重，一逾壯年，卽感身上寒冷與骨節之疼痛矣。在外功中，不顧身體而習藝之方法甚多，此皆少年血氣方剛，不知深淺，冒然行之，日後悔之晚矣，余已將此功改善一半，恐誤來者，緣習此功，不論寒暑，不論坐臥，皆不脫卸，卽夏季洗澡，亦不宜過於久長！每日仍照法操習頂功，跳臺，跑板可不習之，因腳有錫瓦，不宜過於震傷也。此功四年小成，六年大成，日後仍須穿鐵底鞋則功不廢，然其初年練法，先帶腳上錫瓦，二年脫瓦而着鐵衣，三年復着錫瓦，衣仍不脫！則四載後，可起二丈餘之高度，六載後，可達三丈矣。其分兩已達限度，不可再加！恐有傷損，蓋至第三年，已完全加滿矣。此後不過練純耳。錫瓦重量，初加時每瓦重四兩，每腳兩塊，共爲一斤，可先帶一塊，

一月後，再加第二塊！後則每塊半斤，再則每塊一斤，（以鐵製亦可，）每三月加一次，至每腳七斤爲止，則兩腳重十四斤矣。一年可畢。其帶裹之布，寬可六寸，長丈三尺！他端撕二尺長成帶狀，以爲結縛之用！另以絲綿作軟褥條，長二尺，寬與瓦等，先裹褥條，再裹布，至重四斤以後，仍須每腳加護踝骨之錫片二塊，長四寸八分，寬寸半，可覆踝骨上，而下端反向上翹，以免瓦之溜下！瓦長四寸五分，上寬二寸二分，下寬寸半，成瓦狀，再作棉套縫好，以布帶裹緊於踝骨上可耳。至第二年，先着重七斤之鐵沙背心，即慢慢減瓦，不可驟脫，後亦每月加重斤餘，（背心着三月後始可加，）至二十斤爲止，在二十斤時，即須用鐵襯矣、能以鉛條實之更妙，以厚白番布作者爲佳，四載後，可着鐵底鞋，此鞋底爲鐵製，內用棗木附之，則鐵可釘於木上，木邊穿眼，以着鞋身，鞋身可以軟牛皮作之！斤半一隻，直至四斤一隻爲度！此外猶須兩手指之捏功，或立於大缸中手撫其沿以行，腳須懸起！或釘木樁於牆上以習之，或抓牆沿以習之，均無不可，此乃有時捏椽木倒手懸身以行，非有此功不可也。每日仍須跑山，來回十里至二十里，則功始算完成，陸地飛騰術，即出於此！功成上房下房，猶有多種樣式，亦須純熟，房上用雞檢米式，乃腳踏瓦溝之上，矮

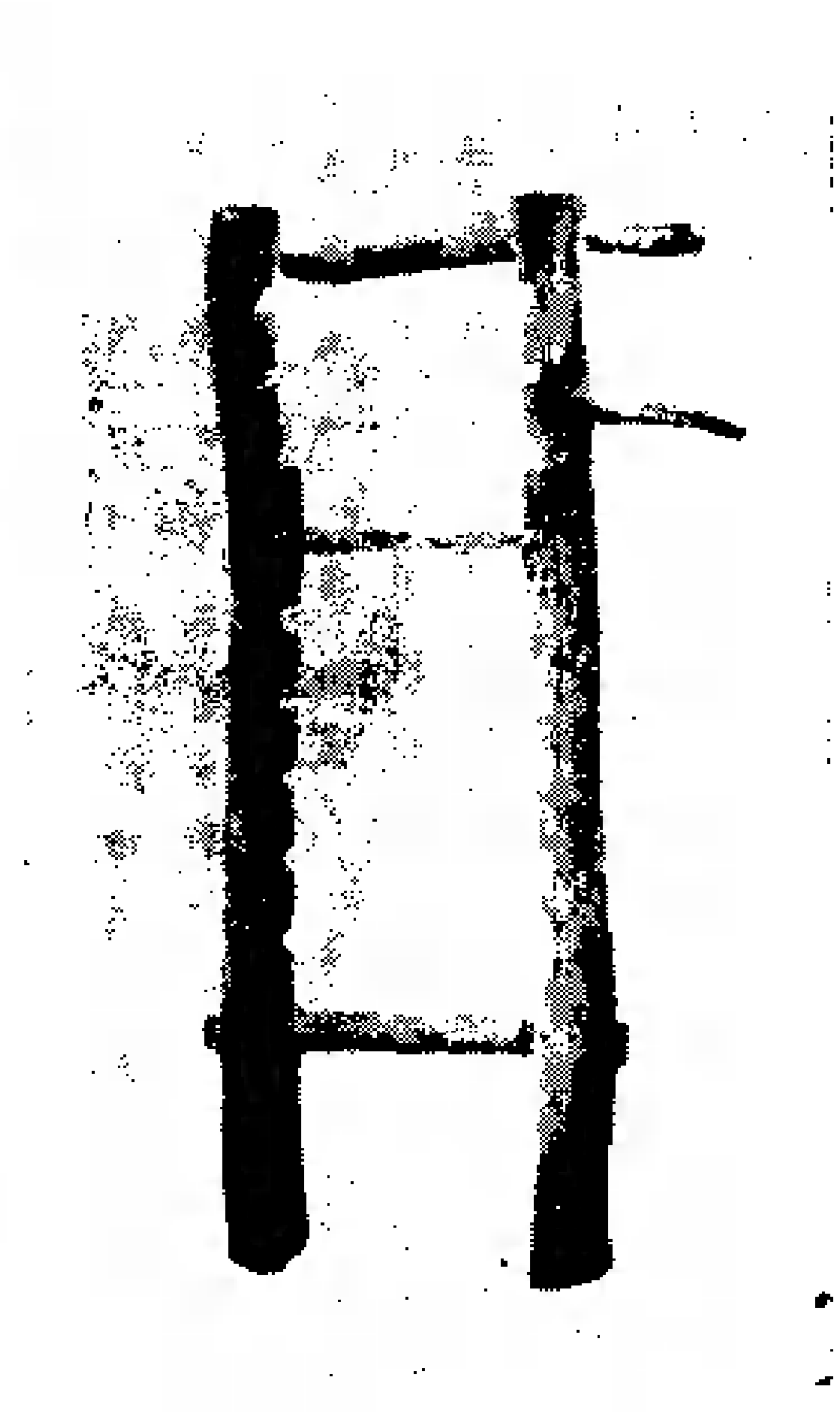
步以行也。躍時先度能達此距離否，然後作勢，以左腳尖一點，卽可躍去，不能至者，可以飛爪百練索拋挂牆垛，先拉一把，穩妥後，再向懷裏一頓，卽借勁而上矣。下房時，或翻跟斗下之，或坐牆上，以兩手按牆躍下之，或站牆上平肘躍下之，均以足尖落地，以免傷腦！有時不下，一手肘挂牆上，則身已成側式，以外腿附牆壁，則人如貼，卽名牆上挂畫矣。至於房上有敵人，上時須用雪花蓋頂或圈刀等法接之，則不遑竄逃，此其大凡耳。余特略道此中梗概，諸君不必照習，因述者雖如此，閱者非身歷之，仍多誤會，恐一不當，卽練成不治之疾，則罪重矣。其有特嗜者，最好訪內家輕功習之！或習第二種自然縱躍法，不假衣瓦爲佳！此功誠非人受之罪！須知愈好功夫，愈簡單而愈不吃虧，似此危險笨法，實毋庸習之，以古跡目之可也。

鐵衣錫瓦紀念圖



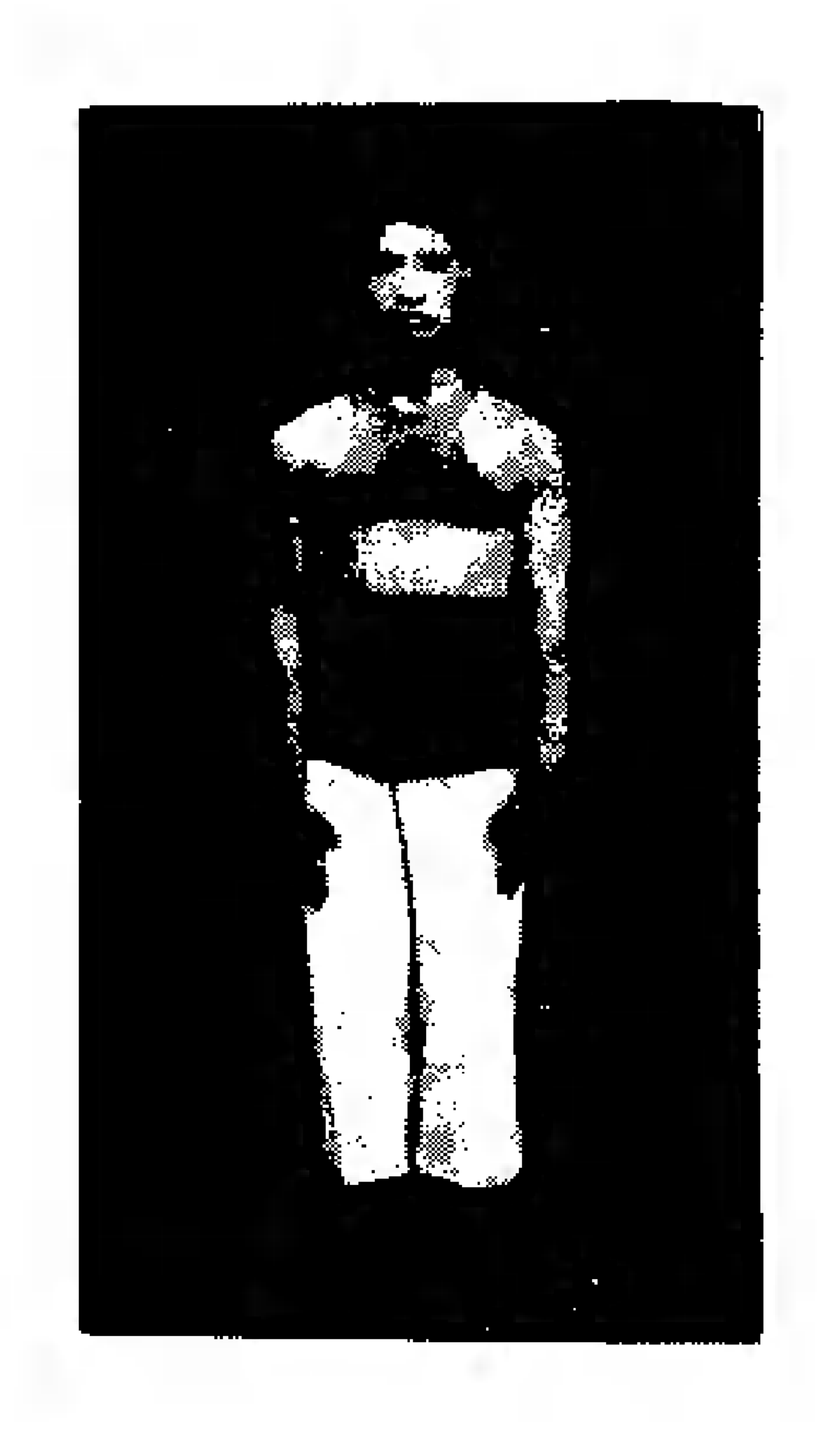
上之背心與鐵褲，共重六十斤，丸重二十斤，全身爲八十斤。

跳臺另圖



下埋死，上之橫木乃附牆椿上者，地前可掘沙坑。

頂功圖



第四章

第一節　馬術概論

擅技擊者，馬術不可不知，蓋馳騁疆場，彎弓射獵，馬乃人之兩腿，其病廢與人有莫大關係，如在騎兵中則更視同生命。惟徒善騎術駕馭，而不知所以飼養之方，則任有如何良馬，亦難久於生存。緣馬乃一脊椎動物，並非機械，其飲食災癘，亦與人等，苟不妥爲視察，親爲剔理，而欲其週旋如志，不嬰疾疫，不可得也。然欲爲過深之研究，雖累牘不能罄，而余亦非馬術專家，不獲謀論，且坊間專論者甚衆，亦不須余之多事詳析，今所談者乃其經驗，對於飼馬諸君，不無補益耳。馬之種類雖多，在我國概爲三種，一爲伊犂馬，軀幹高大，一爲蒙古馬，軀幹中庸，一爲川馬，軀幹最小，其產東三省者，不無良馬，惟不甚輸出，供其本土之用，未爲不可，即其佳者，亦多自蒙古運去者也。惟川馬利於本土使用，因該省多山，他馬不良於行，此種馬不釘蹄鐵，亦耐勞任重，惟駕車嫌小耳。伊犂馬雖佳，運輸較難，在中土多用蒙古馬，最爲適宜。產快馬之處在外蒙庫倫東北之三貝子爲最有

名，次爲多倫貝子，馬場快馬，多購於此！是爲我國產馬之大概情形也。茲述其飼法，療法，騎術於下：

（一）飼法：飼馬之料，通爲黑豆，高粱，麩子與乾草是也。乾草乃小米之稈，在南方如無小米，卽以野草曬乾代之更佳，黑豆須加鹽煮半熟拌之，因過熟則不消化，生則食之易得病，所以加鹽者，因爲馬養分中最要之成分也。馬所嗜之飼料甚多，如黃豆，豌豆，大麥，芝麻，胡麻，燕麥（卽油麥）苜蓿草，以及各種野草，均可飼之。豌豆，黃豆，爲南方飼料，可不用煮，須碾細，大麥則碾碎，去其芒殼，北方多飼之，均加於飼料中！油麥多產於口外，故爲口外飼馬要品！至於芝麻胡麻，乃於春日脫毛時，夾雜飼之，所以促其速換新毛也。而野草乃春夏秋三季放牧時，爲一般馬之所嗜！惟苜蓿在春季初飼時，須少量與之，不然，易得臌脹之疾！馬一日平均飼量，爲三斤麩子三斤料（指黑豆高粱，）與十斤乾草，或六七斤乾草，亦視馬而論，以水拌勻卽可！飼之先，可飲以少量之水，飼後一時餘，再使其充分飲之！則易消化矣。其飼之時間，可於晚八九時飼一次，黎明四五時飼一次，亦有通宵飼之者，似不及有次數之佳，白日於午間飼一次，如在冬季日短，恆不飼之，祇飲以

適宜水分蓄馬無夜草不肥，完全在夜間飼之也。夜間多不令其臥倒，則翌日有力，然在西人，不甚究之；飼馬之最，亦分老馬幼馬，老馬可減麩加料，壯馬則照上法，幼馬則稍加麩減料，因麩子造含燐質，過涼，老馬不克抵抗，多食瀉肚，壯者正適宜，且長其骨格！馬在八歲口以上，即算老馬，但在我國稱八歲口，則已十餘齡矣，六歲口爲正當年，但用馬之時，總須過三歲口以上爲宜！馬之歲數，如好飼之，可活二三十餘齡，又凡至春季草長之時，即可於晚間通宵放牧，直至秋季，即可長膘，蓋得晚間自然之涼草，極有益於其身也。在飼後不宜勞動，緩緩蹓之！如在勞動後，又不可飲飼，常有急遽飲水，嗆人肺管，即行倒斃者！故在外長途馳驟，或經水淵溪流，馬如飲水，俟其一口飲入未吞下之際，即提韁掀之，則水又復流出，一兩次後，使飲數口，即無妨矣，因能稍飲數口涼水，亦可恢復其疲勞也。總之飼馬之法，水草須均勻，不可驟多驟少，冬則溫廄，夏則涼廡，剔洗糞除，務使清潔，戢其耳目，勿令驚駭，習其馳逐，間其進止，整轡堅鞍，臨事不出舛錯，人馬相親，然後始得以爲用也。茲再述騎馬遠行數日之飼法，乃武界中人，所宜緊記者，如不照法飼之，跑數日即倒斃矣。蓋吾等習武功者，常有緊要急事，或數日數十日，須趲行數百里數千里之

遙，而馬又無多，不克沿站更換，則飼法不能不有特殊之措置，如謂少飼，仍非辦法，可於五更天即起，草料均不可飼，祇飼麩子一種，以水濾過二次，視所濾出之水成清色，即可令馬足食，食後飲水，蹓行十餘里之圈子，則已天明，將馬備好，緩騎二十里，則不致得嚮膛之病，此皆飲水後大跑所致，再快騎八十里，即須下騎打尖（吃飯，）將馬蹓後，飼飲如前，再緩騎二十里，再快行百里，三快三慢，則日行三四百里矣。不過此等馬，均平日所愛良馬，若普通之馬，不能有此速度也，直俟至不跑時，馬肚可一束，必甚瘦，可緩緩加草料調理之，數日即復元矣，其前以專飼麩子，有水洗者，乃麩子養分洗盡故經餓，以水洗濾則不渴，是以便於行遠！至於相馬之良否，可以一望而知，蓋馬要膝大眼大，鼻孔大，槽口大，耳小蹄大而厚，即為良馬，前胸不寬，後腳不彎，決不善走，即非走馬也。臂部要如一卷布，且要如飯盒嘴，（指行軍用之扁飯盒而言，）緣膝大骨節有力，眼大神足，鼻孔大呼吸器發達，槽口大能飲食，耳小不驚，蹄大善走力強，壽骨高則年齡長，（即額骨正中），此乃養馬大概情形也。茲再述其緊要疾病，與治療之簡捷方法於下：

（二）疾病與療法：馬之症候甚多，不克詳述，但能悉下列數種病症，亦可應用矣。大

凡馬病耳必冷，頭必低，是其特徵。又有駒時善得之症，亦有壯時善得之症，亦有慢性傳染症與急性傳染症，或其他最易得之症候，述之於下：

1. 流行性感冒：　此症爲急性傳染病，得後頓發高熱，身體震顫，羞明落淚，大便祕結，或發疝痛及下痢，眼結膜常呈黃疸色，是尤爲本病之特徵，如治療得法，一二星期可愈，不然，有併發肺炎心衰弱而致死者，其療法可注意飼養法及換氣法，對於高熱，可用 Antifebrin 藥治之，對於心衰弱可用樟腦油（一天六回，每回 20c.c.，皮下注射）或用實芰答里葉，其方如下：

Rp.　(1) Antifebrin 10.0

甘草末與水適宜，爲一丸頓服。

Rp.　(2) 實芰答里斯葉　10.0

食鹽　30.0

重曹　30.0

右混合爲散劑，分三包，一日分三回服，混飼與之。

凡此藥方，可於西藥房配之！乾藥爲 g. 濕藥爲 c.c. 藥房均知之。

2. 腺疫：　本病亦名白喉，或名槽結，亦傳染病之一，侵害幼駒者多，顎部淋巴腺起炎腫化膿，周圍發劇烈之浮腫，該腫往往自破，排出稠膿，有時並發喉頭炎，咽頭炎，肺炎等危險病症而致死，其療法可將淋巴腺之膿腫切開，或烙鐵之刺入，呼吸器炎症之蒸氣吸入等。

3. 破傷風：　本症乃慢性傳染病，亦名強直症，乃皮膚創傷，有此種細菌侵入而盛行蕃殖之故，侵害神經以發強直性痙攣爲特徵，意識明瞭，食思飲慾多無異，惟體溫至後則增高，其療法：一、探索感染部實行消毒，二、以緩解強直之目的用 Chloralum hydratum 或 magnesium sulfuricum (25% 溶液，每日二回，每回 100 c.c. 隨其病之輕快而減爲一日一回，或隔日一回)，三、使動物繫留於安靜且少光線之馬房，給以軟食，及多量之飲水。

Chloralum hydratum	50.0
澱粉漿	800.0

右混合由直腸灌腸法

又：25% Magnesium Sulfuricum 100.0

右每日兩回，皮下注射。

4.咽頭炎：　此乃馬消化器病之一，可隔離病獸，注意攝生，給以易咀嚼嚥下之食物，如欲軟化硬固之炎腫，以催促膿瘍之成熟，緩解苦痛為目的，可用石炭酸水，或樟腦精，施 Priessnitz 氏罨法，其餘如以 Kcl 40-50 混於飲水一筒內，或以撒曹 8-10，作為 5% 溶液與之，或行蒸氣吸入法，亦稍見效。

5.馬之疝痛：　乃係腹腔內諸臟器之種種疾病，而轉發疼痛之總稱，非指單一之疾病而言，中醫謂之結症，其治療之要旨有三：一、通便：可用蓖麻子油，芒硝，瀉利鹽等緩下劑，在便祕疝，宜牽之使運動，但須禁止速步及疾驅，其結症分為三種，茲述其治法歌訣於下：前結滑石膩粉並通草，灰汁生油一合酥，苦酒都將和合了，灌下之時病自休！可宜檢查直腸，除去宿糞，同時診察結腸及膀胱之狀態，施行微溫石鹼水，或偏里設林之灌腸（一次五〇〇—一〇·〇）二、預防腸炎及異常醱酵，三、用鎮痛藥，以防外傷及腸

轉位，此時務宜使病馬入於廣廄，舍內敷以多量臥藁，撤去舍內之器具，以防負傷，屢屢用藁束强摩擦腹部及四肢，或同時用樟腦精與的列並油一比十至二十，或四三一合劑（的列並油一分，安母尼亞擦劑三分，樟腦精四分）塗布於腹壁，又腹部纏以溫濕布亦可，凡疝痛務避飲劑與舐劑丸劑！後結韮汁生油於穀道，手取急須用藥醫灌了牽行三二里，恰似從前不患時！藥方：滑石，牽牛，林硝，右爲末，用豬油同灌！中結續隨膩粉並通草，郁李瞿麥共調勻，以酒相和藥一處，學取從前妙手人。

6.皮鼻疽： 病原菌爲 Bacillus mallei 大半由消化器傳染而入，故健馬與病馬同槽，最爲危險，其病先侵害呼吸器或發肺炎，或發氣管炎，如有鼻汁時發，則病後已久矣，有時經久，皮膚生疙瘩而潰爛，鼻部有時爛去，故曰皮鼻疽，亦慢性傳染病也。至於療法，中西皆無良方，治之全無效，血清亦無效，只可預防捕殺病獸而已。以上六種，爲最常見而又利害之病症，故略詳言之，茲再述數種急症治療藥方於下：

7.急胸黃病： 此乃跑熱，急飲冷水所致，馬得此症，耳必冷，頭必低，舌必黃，不速治即死，可取活公雞一隻，砍去其頭，將頸塞入口中（毛去盡，勿混入！）使其飲血，不一時

卽愈，故凡跑熱，馬欲飲水，先須提韁溂一二次也。

8.搖頭風：　馬得此症，以頭自撞牆壁，可以小尖烙鐵燒紅，自額際直烙全壽骨，一下卽可！須快！皮雖焦黃勿惜也。再以雞蛋三枚，麝香三分，蛋去殼混入灌角內，灌之卽愈。

9.寒腰症：　卽腰弓起也，可以濕毛巾一方，覆腰之弓處；再以濕毛巾繞之。以白乾酒四兩，緩緩滴上燒之，兩三次卽愈。

10.嗆症：　乃誤嚥雞毛等異物所致，可以孵壞之雞蛋兩三枚，塞其口中卽愈。

11.綁腿症：　卽腿常酸痛不適也，可以稻草浸熱燒酒成繩，自脛部縛於膝上，再以熱酒灌此草繩，兩三次卽愈。

12.馬不吃草料：　此乃又無他之病狀，惟不思食耳，可用思茅草一束，（草長六七寸，葉如韭，其邊割手，無鮮者，乾者亦可！）花椒，胡椒，葱薑各二錢餘研末，和草中成條狀，兩端以繩繫之，塞入口角無齒處，而繫其頭上，使其咀嚼流涎，涎盡，稍飲以水卽愈。

又凡馬幼時，善得耳陽，槽底，獠牙，眼骨等疾，均非用手術割去不能愈，獠牙之割時，兩骨須剪齊，不然，日後尾當歪也。此症在兩鼻孔中，馬又有站時成開弓式者，乃下坡將

胸前之筋伸傷所致，此須於胸前打太陽穴上之針，是非親手作之不可也。馬又有水症，腹隆起如牛，可於肋下打套管針以放水，放後以表干紙燒灰塞針孔即愈。實則能於每年春季灌兩劑清喉理肺散，即少得些許疾病，茲述此方於下：春季灌馬之清喉理肺散方：此方服兩劑即可，一劑一次服，藥成末，混水調灌，兩日之晨服之可也。銀花四錢 連翹四錢 黃芩四錢 知母三錢 杏仁八錢 枇杷葉去毛六錢 元參五錢 甘草三錢 大黃八錢 赤芍四錢 陳皮五錢 薄荷三錢 荊芥三錢 防風三錢 桑皮五錢 發夏五錢 薑汁作引。

（三）騎術：凡未騎該馬之先，須識其有何壞毛病，如何駕駛，如何行止，蓋馬亦各有其特別脾性，有口緊口鬆，不喜按項，不喜鞭打，騎時不喜着力下去，與其前失，人立，咬腿，盤旋，岔眼等等壞毛病，偶一不慎，即出危險，騎馬誠非同兒戲，其最不易防者，即有前失之病，縱具如何精妙騎術，亦等於零。凡有此等前失之馬，騎時韁須提緊，見其一前傾，急上提之可起。上馬時，左手握韁，（分握於食指與無名指中，韁頭出虎口外，）裏韁稍短，向懷中拉攏，使馬往裏盤旋，即於此時超乘而上矣。但在持韁未上之前，左腳一蹬踏鐙上，右手即將對邊之鐙條抓住，跨上，再踏右鐙，則不致爲壞馬所傷，蓋有一踏鐙即行跑

開者。上騎站馬前，勿立馬後，所謂弓前馬後，須防其踢也。牽馬時，祇握勒環背身前走，伊自隨行，騎走馬須腰直臂不動，有如貼，跑馬先須善趕鞍，與得跑時借浪之力，是亦在各人經驗矣。騎時腳入踏鐙一半，以前腳掌抵鐙，以免落馬挂鐙之弊。馬行數里後，肚必縮小，可視肚帶鬆否，卽於馬上脫右鐙緊之，以免鞍滾跌下。初行總須緩走，漸漸加快，則馬不致得病，行狹道彎曲處，不可太疾，以防前途車輛人物，不易躲避，而馬有時眼岔躲閃，可勿與之僵勁，隨浪而來，決無舛錯，萬一跌下，勿論跌於馬前馬後，急速往旁一滾，則不致爲馬所傷。至於勒馬之法，亦隨馬之脾性而不同，不過跑行不能收韁之時，可將右韁勒攏，以右手握兩韁而固定於其項上，再以左手勒左韁，如向下開弓式，則馬頭必向懷裏擰轉，自漸漸不能跑矣。總之騎馬一道，在乎實地經驗，與習泅一般，如祇於書中求之，未有不遭沒頂者。且各人之經驗不同，不可定論，惟不善騎者，先必須尋純馬習之，有人指導，要知馬有龍性，勿謂平時無能狀，而一上馬背，卽不能由爾矣。務必謹細，卽善騎者，尤須在意，亦知騎者善墜也。猶有乘馬作戰，後有追兵，前阻大澤，當此危急之秋，苟乘馬躍入河中，自必同歸於盡，可速下騎，將馬牽於水中，（則不致爲馬所踢，）握馬尾，向其

臂部截兩刀，即隨馬泅過矣。是亦武界中人所宜知者。余友沙鳳苞君，擅騎術，研於畜牧，誠學界中僅見者，因傳馬術，爰附及之。

第二節　泅術概論

人生地球之上，水居三分之二，人又係一敏捷動物，南北靡常，乘車行船，在皆危險，但此危險又不能免，茍一墜車落河，即有束手待斃之虞，乘車者，如身手矯捷，不無自救之益，而一墮河，復不善於泅泳，縱具如何本領，亦係徒勞，故游泳一道，毋論擅武功者與否，均應諳悉，余常聞福州人言，幼時父兄即牽之泅，至其泅成，而謂之曰，吾多予爾一命矣。此語誠非虛言，惟習泅時，先須善泅者領導，由淺及深，謹愼從事，決無危險，如冒然爲之，不顧利害，鮮不沒者。是以天下至危險之事，如以謹愼出之，亦可化險爲夷，至穩健之事，而以鹵莽出之，亦可化夷爲險，要皆人之善自爲之而已。茲述游泳大概情形於下：

（一）游泳術：在未游泳之前，備游泳衣一套，乾毛巾兩方，在將赴水之時，先蹲水邊，掐水澆拍胸際，再灑背後，始徐徐赴水，則不致受陡然寒冷刺載而得病，如不善泅者，可於水沒胸際處習之，不宜再深，因不習水者，水一過膝，即站立不牢，過胸則水力壓迫肺

部，將不克呼吸而傾跌矣，可備木板一方，持板之邊，兩手伸直，以面覆水中，身軀均成平行線，兩足着力鼓動，此時不可喘息，俟不能換氣時，再仰首立而稍事休息，因泅水第一步，卽不善窒息，與腳不善動也，久之，可去板而習手足合節拍之鼓動，頭可仍勿仰起，俟此姿式，能於水面行一二步之遙，始緩緩擡頭換氣，漸漸可加遠矣。但在手足鼓動之時，萬不可着忙，愈沈靜愈妙，因人所以不能浮者，均頭部過重之故，如一着忙，手足卽錯亂，而頭部反向下攢行，卽沈沒矣，故有落水窒氣一口，靜而不動，不片刻卽浮出者，卽此理也。或以繩縛腰際，一人持繩於岸邊習之，均無不可，要亦視各人經驗而異耳。在此初步泅泳，兩足不必過用力，兩手可同時自胸前向外於水下分之，而兩足卽隨次向後曲膝蹬之，自可向前進行，此式俗名狗爬，新名蛙式，但在水中不宜過久，初習者最好以一刻時間爲度，苟一感身上發寒，可速起來，不然，易得感冒，以乾毛巾將通體擦紅潤而止，片時自清快矣。再於日下稍曝更佳，在游泳後，不可再以溫水洗濯，以免皮膚發雞粟之疾。蓋凡泅水得病，多係貪泅不起，起後又不摩擦，與飢餓游泳之過耳。既能泅矣，卽可漸赴深遠之地，先度力之能及否，再行泅之，或以善泅者相隨，較爲穩妥，顧善泅者，亦常遭滅

項者，是何故歟，此乃泅至水中，腳肚忽轉筋，或遇意外襲擊，與筋疲力竭，而故蹈漩流急湍，好勇鬬勝之故也。然欲求精進，則初習之蛙式，不能不有所更動，可習旁擊之姿式，亦名鉸蹴法，最爲快速，即身側臥水面，下足爲蠕動狀，股與身體，並不移動，膝漸彎曲，至與股成直角形，然後用力直伸之，同時上足適爲相反之動作，向前踢出，膝不彎曲，以大股間之關節爲樞紐，使兩足相距，如一大踏步之距離，然後急行相合，令上足之踝，過下足之踝，故此如陸上之疾行，惟兩足不交互耳。一足常前伸，一足常後縮，一足之行動如登梯，一足之行動如越繩也。而此時所注意之方法有二，即下手由項下掠時，或可與水面平行，或可與水面作直角形，再或上手由項下掠時，或可直其肘，與水面相近，而且平行，或可曲肘掠面而過，二者均無不可，因此種姿式，身體能舒而側臥，兩腿得自然之位置，手亦能以自然之位置激水，但面部仍當時常回露水面，以吸收新鮮空氣，蓋此時肘臂部上激前進之時，即最好換氣之時也。習者側臥，可兩邊互易，勿偏一方，則兩邊均能自然泅泳，此法如先於地上習之，再行下水，則更佳矣，至其呼吸，與陸上不同，可從口入，而自鼻出，則爲適宜，如沒水過深，而欲上起時，可伸直兩臂，兩掌向外，往下壓之，如此兩三

次，即沒四五丈深，亦可隨時而上，又自流水深處下躍時，可先以腳下之，如以手下，則漩入水底，不易上來矣。又有水衣靠，乃水綢所作，褲掛相連，自胸前開縫穿入，襪則另作，手腕腳踝處，皆以帶縛緊，領處亦如之！縫則有數層裏布隔之，腰縛一帶，以免脹起，此乃陳法，似今日有更佳泅水衣，自不需用之矣。余友李良韜君精於此，蓋伊即閩人也。

泅術圖



(二)被溺救法：溺者如完全僵冷，歷時過久，自不易救活，(可以草灰炒熱斗許，布包擦之或可活。)如歷時猶短，而心口猶溫，可施下之救溺法：卽將溺者衣物解除，以乾布擦盡其體，復以淨布裹食指，去其口中之泥，取衣物墊腹下，反手捶背以吐其水，再翻其身，以衣物墊其肩下，使頭高於足，將其舌裹布拉出，俾通氣道，無第二人時，以索縛舌而結於項，或以箸狀兩棒，夾舌縛兩側，而橫兩端於口外，自不縮入矣。再施人工呼吸法，卽對溺者之頭跪下，執其兩手向前推之，再向上而後拉之，緩緩從事，一曲一伸，一二分鐘後，卽可呼吸救活，在此呼吸之時，最好令第二者撫摩之，以被褥暖之，可飲以少量之酒，或薑汁紅糖水，均無不可，其圖於下：







僨事。

凡不習游泳，而皮膚最易起物如粟，惡寒發癢，極爲難受，可服下方一劑即愈，決不僨事。

炒蒼朮二錢 荊芥穗錢 炒姜蠶錢 大防風錢五 薄荷葉錢 子條芩三錢 秦漏蘆三錢 鮮蘆根四錢 綿茵蔯二錢五 炒梔子三錢 引水煎服。至於習水者，多在夏季，入秋季即不甚相宜，（熱帶除外，）其冬季入水之漁人，乃先服紅礬少許，或飲酒而後入水者也。此均須平日鍛鍊，非驟然而來，泅水經驗與泅法，世人出專書者甚衆，茲所論者，不過十之一二，略爲舉列，特欲完成水陸兩路人材耳。

第五章　軍隊應用拳術及器械術圖解

軍隊應用之拳術與器械，與普通人所習者有別，緣軍隊中人，不能有如吾輩之餘暇，而多年從事乎此，伊等既不求爲武術家，復不求爲高八式，祇須臨敵應用，防身保命足矣，故其所習者，不能不有特別捷徑，每着皆係用法，每式皆係進鎗，無閒着與點，一教便明，且其路數，皆多用直趟，以免多人相撞之弊，如完成一良善之技術隊，一年功夫，卽有成績可觀，若在急用，三月卽可以臨敵，能一敵十，十敵百，誠非虛語，試觀猛烈戰爭，鎗礮多失其用，蓋兩方均係衝鋒決鬬性質，只知相拼，當此之時，惟孰不善技術，孰卽以爲戮耳，常觀近年戰事，紅十字會報告，十之九，均爲刺刀所戮斃，可知有擅技擊者，優勝之權，如操左券，且習過技術，精神活躍，身體强健，膽力充足，心性誠毅，舉動敏捷，苟有此十師之衆，再施以相當訓練，何愁不橫行天下！是豈非强國之道，奈何以末技忽之耶？軍隊所用技術，以鎗刀封劈爲上，法欲簡，立欲疎，非簡無以解亂分糾，非疎無以騰挪進退，左右必佐以短兵長器相衞，使彼我有相倚之勢，得以舒其氣，展其能，而不致於奔潰，兵法

日：「氣盈則戰，氣奪則避，」此之謂也。苟再加盾術，則可偷敵營，破騎兵，必立奇勳，如有長時訓練，加以深功，練兩人對札鎗刀等等，自更爲佳，茲先述拳術一趟於下：

(一)軍隊應用拳術圖解



開式

站隊抱拳並步開式，目前睁。

反面錘

上右步，以右拳自胸前反面打出。

挂中拳



上左步，以左手挂開右拳，而右拳同時成輪狀自後掄出，再并右步左手扶右拳腕。

炮拳



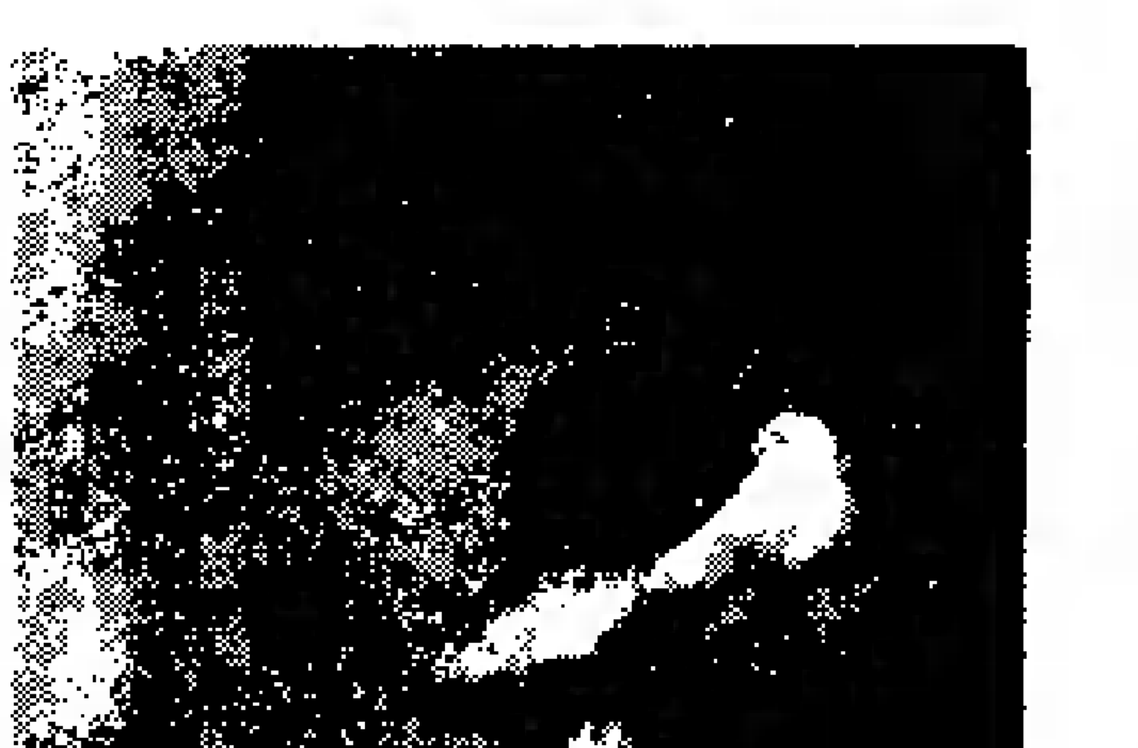
開右步，跟左步，右手上橫（成斜式，）左拳打出。

托鎗打虎



橫開右步，偸左步，右拳向左拳上拉回，左拳則翻於右掌上打出。

鋪地錦



後開右步，左拳自右拳裏繞出，勁坐右腿，左腿直，右拳拉至右肩梢。

擺手扁踩（一）

收回左步，左向擰身，兩手同時左向擺之，後手覆，前手仰。



擺手扁踩（二）

提右腿橫面踢出，兩手掌同時分開，勁注左腿。

插打



落右步，上左步，右手攞入右腕，左手一按，復出右拳打出。

綑腿



由前式，右手上，左手下，同時兩手外向挑開，出右腿綑之，左手抱住右拳腕。

壓打



震右步，左腳提起，右拳自左拳上壓下拉回，左拳自下翻上打出。

下撞錘

落左步，左拳橫起，右拳向下打出。

搬打



右向擰身，左拳下搬，右拳自裏打出。

打虎式

撤回右步，右手下向拉回翻上，左拳虎口裏向置左膝頭，勁坐右腿，腰直，氣沈收式。

橫斷一條龍



（二）軍隊應用鎗術圖解用鎗刺即可，蓋用法均相通也。

操軍隊應用鎗法，一如鎗刺之右肩鎗式，隊成橫線散開，將鎗自面前外向掠過。勁坐右腳，左膝虛，可偏有成斜式。

（又此鎗，戟，馬牙刺之影，乃日光下所攝，故目神有變。）

海底撈

開左腳半步，再上右步，鎗自下而向撈回抱右脅下，後腳跟不可起。

中平鎗



隨上左步，即成中平鎗式。（即前似雞頭後似鑽也。指手言。）

進步連環三鎗



上右步將鎗札出，開左步將鎗擺下，如此連進三鎗。

搖撲

如上式左步在前，鎗已札平，再後向斜開左步，將鎗右向撲下。

搜提

上左步與右腳成直線，腳尖點地，將鎗後向反提之。



幺虎騎龍

斜開右步將鎗裏向撈回，有如札出狀。





迎門吊線

上左步，鎗同時自下一拿（裏為拿，外為攔，）再並右步札出。



拖攞

再退右步攔回，乃且拖且碰鎗法。



槍挑

上右步，將鎗上起挑出。



頂棒

接前式即頂棒踏出，成弓箭步。

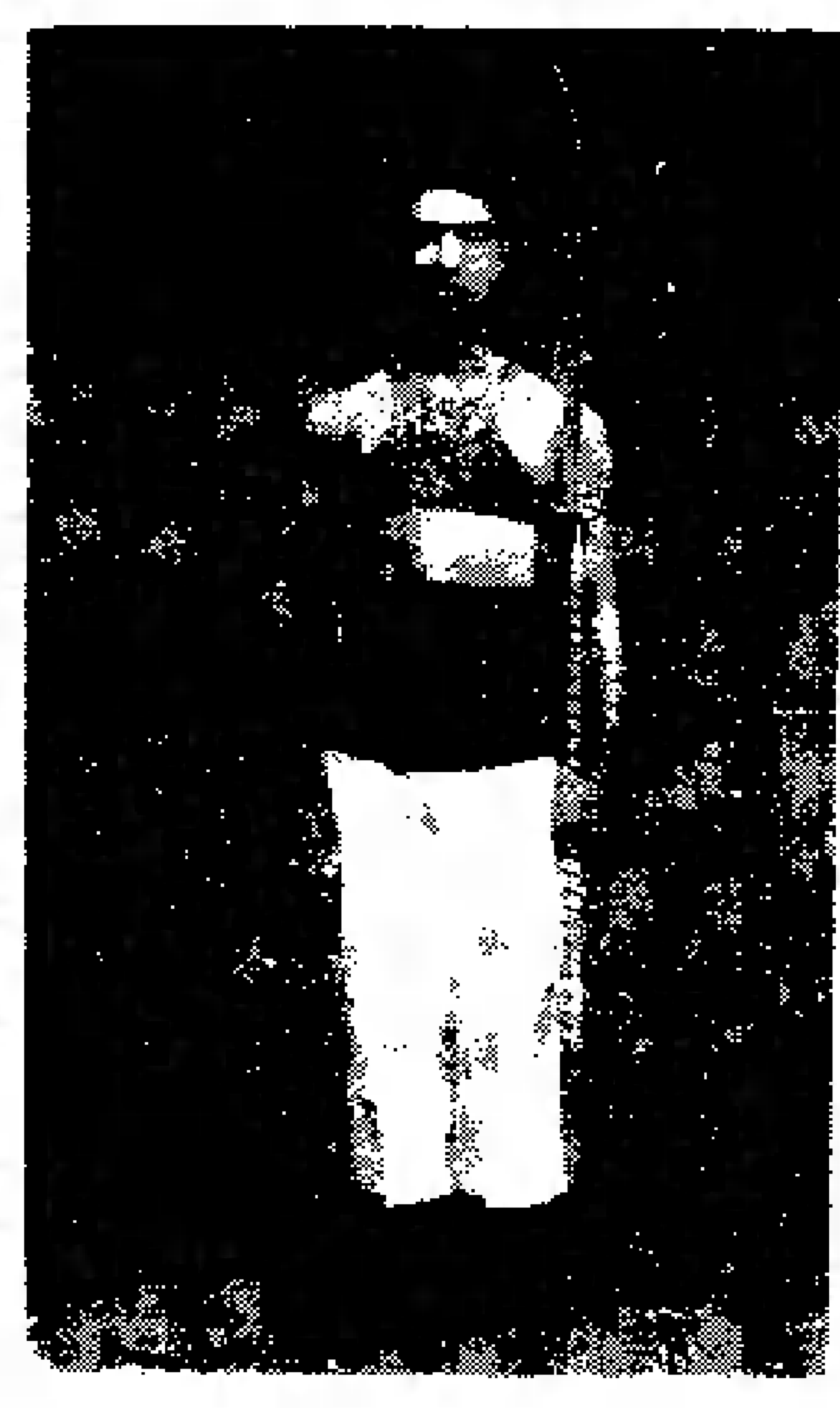


青龍擺尾

撤回右步，將鎗頭自上打下，即往回走，每步外向斜開，至起手處，轉身外向繞圈收式。

(二)軍隊應用雙手帶術圖解(即斬馬刀)

開式



操此刀術,須左肩刀,均來回直趟,如上式左手將刀抱好,並步直身,目往前視。

壓刀式



上右步,右手拿住定手(刀頭項下,)左手拿於鑽後,將刀壓下。

（一）剎勢還帶



上左步將刀帶起。

（ ）剎勢還帶



然上右步將刀劈下。（按此刀法[illegible]不同。）

鉤挂



不動步，以勁將左腳，離右步，以刀背貼開下鉤。

獻鑽

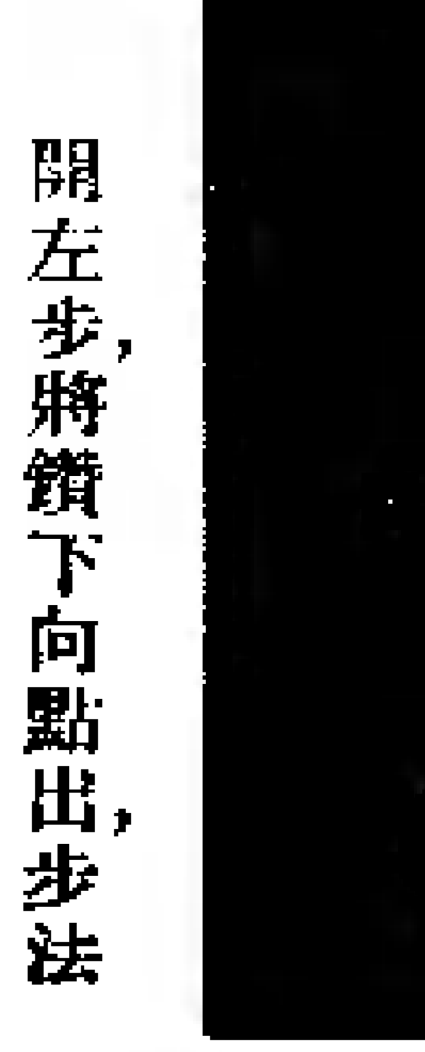


上左步，以後鑽點出。

偷步劈面

偷右步，將刀自面前劈下。

開步獻鑽



開左步，將鑽下向點出，步法須大。

朝天撩

上右步將刀刃自下上向撩起。

腕[illegible]下之腳心



不動步，將刀口順敵人器械外向轉割其手腕。

攔腰斬



不動步，復以刃背裏向鉤轉，平行橫向斬出。

鳳凰展翅



偸左步，刃口自面前掠過，而拉於背後，左手成掌，曲置胸前。

旋風刀



開左步，過右步，而復倒左步，刀背亦隨步挑攔撩出，乃一跳步之旋風刀法也。

鉤掛劈剁



上右步，開左步，復偷右步，刀背亦隨步挑開，自面前劈下。

抹腳刀



右向擰身，即可將刀轉回，面刃口亦隨身抹出。

收式



可左右鉤掛，將刀交於右手，左手成掌，並步收式。

下篇　內功

第六章　內功概說

內功原屬於少林，後人多不了解內功真義，係凡操內壯者目爲內功，少林目爲外功，實則內功卽在少林之中，少林原分內外兩功，內功卽達摩之易筋經，專事推揉練內膜，木槌木杵石袋捧打，不習拳腳，將氣運於內膜之中，功成刀鎗不入，是卽所謂：「金鐘罩」。禦敵並不交手，來卽手格之，身擋之，敵人如中鐵石，自不敢矣，是爲真正之內功！外功卽操手眼身法步，肩肘腕胯膝之着法剌札等等，卽今日之各門少林拳法也！是爲真正之外功。而太極之名內家者，緣該門乃道家張三丰所傳，獨樹一幟，亦略具內功規模，卻又非純粹內功，故目少林爲外家，家字之名，卽由於此！而少林內功，除易筋經外，猶有多種練法，有站馬蹄於早晚練氣者，卽以雙掌朝天，自小腹向上提氣至乳下，又覆掌向下推之，而氣復自鼻中壓出，如此十數次，年餘氣沖兩脅，可經鐵石，又有站丁字步，兩手

不伸，收回吸氣，推出出氣，（均由鼻孔出入，）是爲「活氣功！」如內中再加竹筷刷打與推揉者，則爲「冷氣功。」冷氣功無破法，但畏銳利之物，活氣功不畏刀刺，惟有破法，又有背墊長板櫈，足抵牆根，以彎腰背而練氣功者！又有臥釘桶，伏地傾水練氣者，又有名童子功者，種類繁多，不遑盡述。要之此種內功，雖功成可經鐵石，惟操來近乎強勉，不無有傷身體，易筋經雖佳，但又笨拙，不過鐵人一具，在普通技擊家，固無如之何，苟一旦遇名手，則有生命危險矣！至於余所習之自然門，究何門戶？乃內外功之中點，即兼內外功之長，而無其弊者耳。蓋外功將氣散於全身，故氣未能歸根而上浮，老來即漸衰微，內功將氣練入內膜，雖硬如鐵石，而又過於拙鈍，本門則在兩者之外，乃於空處用功，以意導氣，不加絲毫氣力，絲毫色相，意到手到，意止手止，使氣純養歸根，以氣爲本，是爲氣功！稱爲內家功夫，自無不可，惟不似他們之內功或外功也！本門功成，自有神勇，騰閃刺札，氣不上浮，有急有徐，有剛有柔，機息渺茫，動則萬變，不固執以求氣，不着相以用力，神乎神乎，至於無形，飄乎渺乎，至於無聲，愈練身體愈健，愈老身體愈康，雖外觀羸瘠，內實充盈，此其所以爲氣功也！本門功夫，與道家極相通，不過在武功時，乃動中之靜，入道功時，

乃靜中之靜而已！其練氣靜養之法，固全相通也！且道功原係先强外丹，再修內丹爲易，而今修士，不顧此後天，而遽求先天，豈不大相刺謬乎！先强身體，固不必限於本門，祇習功夫以健身體，均無不可！但習內家者，先亦須外功有根基，再入內家，則易於着手，不然，成功甚漸！余初習外功凡六載，始習內家，惟資質駑鈍，未克臻於上乘，良用疚心，茲將實地經驗，草草書出，以供參考，誠不敢稍涉誇誕也；謹再述自然本門氣功淵源，以與國人論之。

第一節

（一）自然本門拳術淵源

本門淵源，不得詳考，而傳此門者，祇徐老師祖一人，我們乃八法膽，鬼頭手，無中生有，不着講，不着相，以氣爲歸，不失自然之本旨，是爲自然門，故我們只操功夫，不問打法，而功成自會打也！然綜其手法用勁，要亦不出少林武當之淵源耳，徐師祖傳於杜師心五，杜則傳於余，今二師均已隱去，此門祇余一人，故本門惟此三人，而本門始祖，即以徐師祖爲嚆矢！師祖身長不滿三尺，不道其名，不言籍址，操川音，故即以川人籍之，四十年

前，杜師保鑣川貴間，遊於逆旅，耳其名，從之習，顧其人之猥瑣么痡，不甚禮遇，嗣多次襲擊，均爲師祖敗，始投誠請益，相與八載，未遑朝夕，繼以游學東瀛，乃與師祖別，師祖謂至峨嵋修養，從此卽不知其所終，而師懷絕技，舉世不識，深以湮沒爲惜，欲物色可授之者，三十年中無獲焉，邂逅於余，不棄菲材，耳提面諭七載於茲，惟秉賦鈍拙，未能闡揚奧旨於萬一，有負吾師技藝耳。謹誌其略於此，俾國人亦知有此一門武功也。茲再述此門練法，閱者當亦可對書揣摩，苟能有得，則亦不枉吾師留此一門雅意矣。

（二）自然拳術練法與根基功夫

本門功夫，既名自然，則練時之注意，自以自然爲主，不過閱者，亦須知一藝之成，其始也，固由不自然而入於自然，苟初基不蹈規矩，不下苦功，焉能有自然痛快之一日，是以本門功夫練時亦有一定拳式，特練時不着相，聽其自然，而仍守一定法則，久而久之，則真自然矣！其根基拳法，甚爲簡單，但層層關竅，又不勝其複雜，初功卽以內圈手爲根，矮膽成圈環走，後則推手（卽鬼頭手，）先習陽手，後習陰手，陽手掌自手背出（成虎爪掌，）陰手掌自掌下出，再加踢腿，先點後蹚，順逆成環習之，先百步，再二百，三百，四百

步，再半時一時二三時爲恆，長此習之，兩載後，氣自漸漸下去，眼光亦漸漸明朗，（功成可數小時不瞬，）如自外功入內功者，兩年半始歇火性，卽歇盡外功剛暴之勁也！此後卽可講吞吐浮沈之用法，以及各種手法腿法，至五年後，猶有絕傳功夫，是須練到該時，始可點穿也！此後功亦漸成，卽可純養，八年或十年後，每晨只習片刻，則功夫終身不拙矣！

此自然門功夫之大概情形也！在習少林功時，早起不大小便，恐其歇氣，然在本門，卽反是矣！蓋正欲其歇氣也！早起猶有許多舒筋法，亦係本門根基功夫，本門功夫不雅觀，但便於實用，便於强身去疾，卽此內圈手之走圈功夫，學者能於每早隨意走數圈，必能有益身心也！此外猶有上樁，乃練內膜者，三年成功，走簸籮十年成功，子母球一重十六斤，一重二十斤，鴛鴦環共十六對，每隻一斤，共三十二斤，爲鉛所作，至第三年九天，猶有睡圈二對，非功到不能傳，其餘之虎口棒，沙包，駢板，跕竹，三角樁，道樁，插沙，切甎與最後之擂板，地奔子等等，均在十年期中，一日不可間斷，此外小功夫不下數十種，此其大凡也！詳細練法，圖解於後：

自然門根基功夫圖解

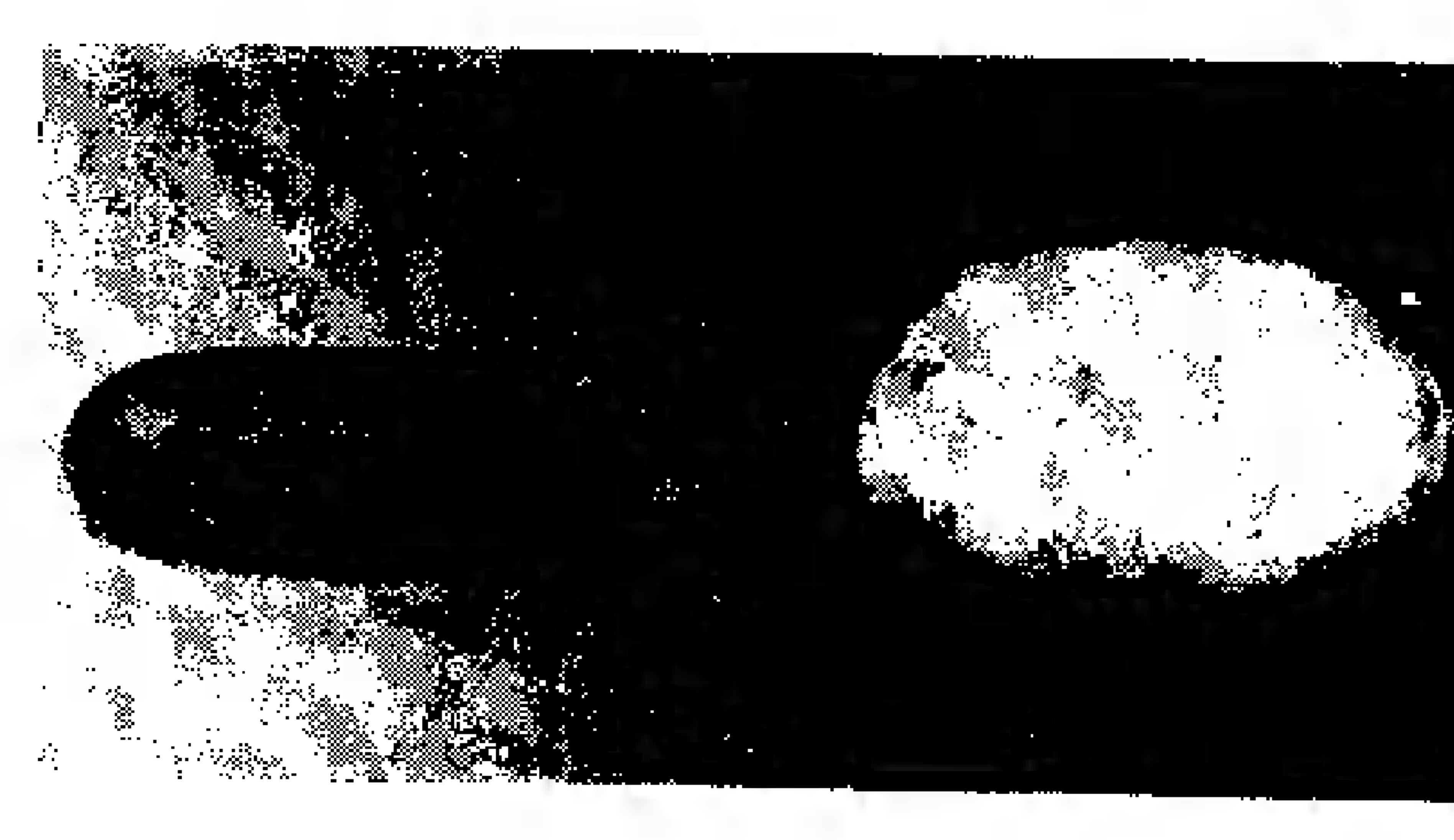
凡習下列功夫，須習內圈手兩載後始可操練，不然，氣未下去，易得疾也。

子母球圖



右向小者爲子球，左向大者爲母球，先習子球而後習母球，有抓，斬，切，刺，拋，刷，點，拿等練法，均於早晚馬襠習之，切忌用勁，緩緩從事，並不用藥，功到自成。

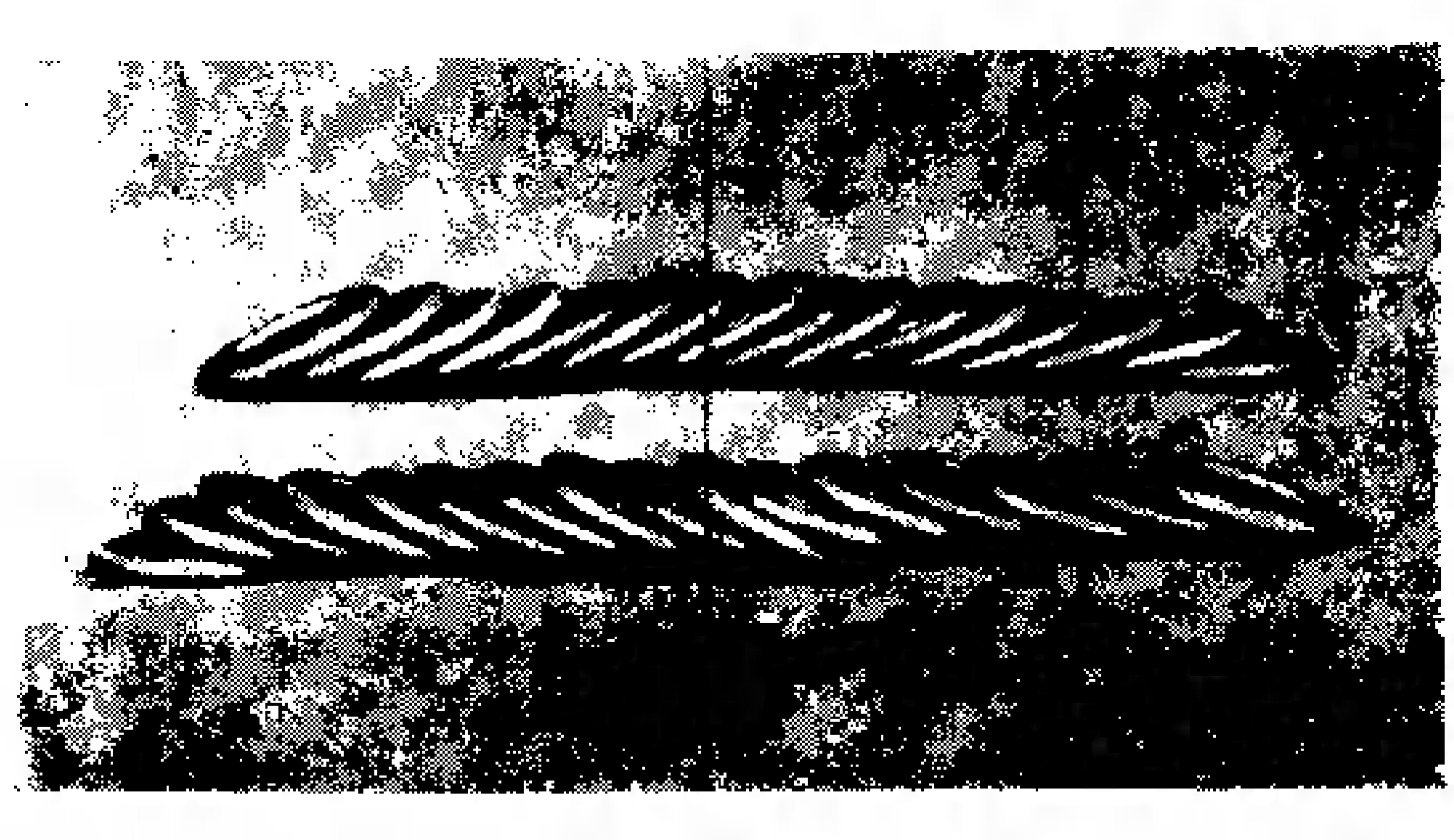
沙包及虎口棒圖



沙包乃以四層厚布，內實綠豆大之鐵沙作成，直徑為五寸五分，以習拋扣之勁者。

口棒長四寸六分，橢圓直徑為一寸九分，所以習虎口勁者，卻以兩手捏斜之也。

鴛鴦環圖

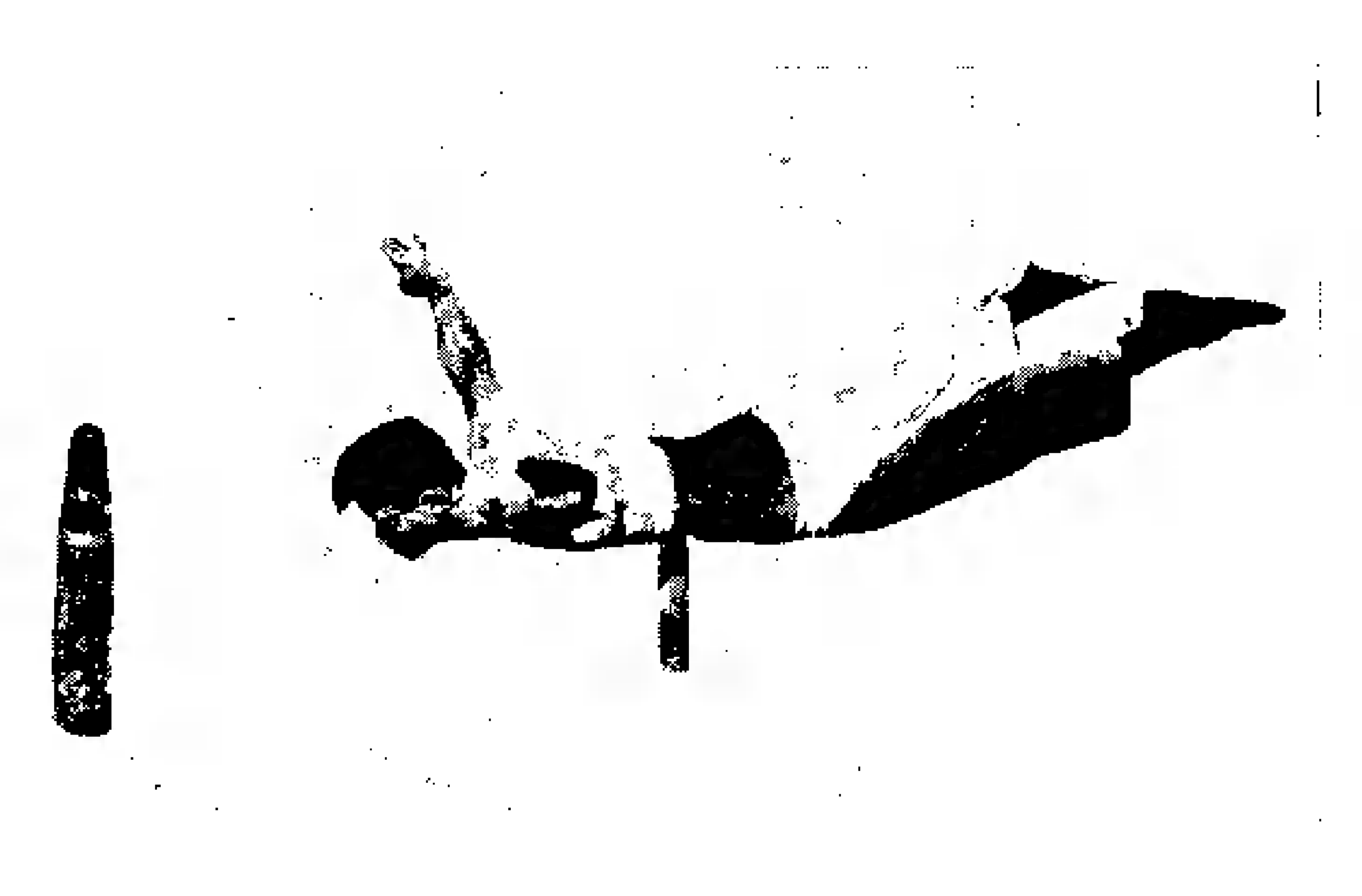


乃鉛所鑄，每支一斤，原功夫淺者，首須習半斤一隻者四對，如有根基者，即可不用，乃套於兩手者，不過肘後，以鬼頭手推出，亦專有操法，實無法攝圖，非面授不能悉也，內圈直徑爲兩寸六分，鉛之直徑爲四分。

三角椿圖

此卽以三尺二守之木椽，釘下尺五，上縛麻繩，以兩腿細打之也。

上椿圖



此功夫乃練內膜者，亦係緩緩而來，功成可以胸承椿上，後一人搬起兩腿橫向扔之，即可旋轉四五週，功深猶能背壓石塊百餘斤，口中猶可食點心，談笑自若也，椿頭一如磨心，只覆布一片即可，高二尺五寸，埋下三尺。

走勘籮圖



此籮以竹製成，重八九斤，內盛二百斤小石塊，每四十九日檢起三斤至五斤，直至日後三十斤時，即不易檢出矣，只可檢起數兩，不可性急，十載純功可成，乃習腳下輕勁者，兩手亦可扶按籮沿，以不落下為功夫。（此六圖為本門基功，餘者不備載。）

（三）自然拳術圖解

練自然功夫之前，須明自然門功夫格言，照此作去，始克臻於上乘，其言曰：「吞身如鶴縮，吐手若蛇奔，活潑似猿猴，兩足如磨心，若問真消息，氣穴尋原因！」其初功在走圈時，須明下之格言：「身似彎弓手似箭，眼似流星腿似鑽！」本門打法，分為十九字，曰：

「生擒捉拿閃躲圓滑，吞吐浮沈，綿軟巧脆，化妙神字至上乘！」手上功夫，又有以下之格言：「扣如剛鈎刺如刀，撻如鐵石黏如膠，相對如嬰兒，舉手不能逃！」短手又分八字，曰：「揮劈撩砍，騰擄閃展！」其閃躲須至：「閃如清風，躲如抽鞘，」始爲成功！身上功夫分十五字，卽：「手眼身法步，肩肘腕胯膝，頂項胸腰背，」樣樣均須練好，動那有那，始爲成功，故掌須斷石，駢須穿板，跕須破竹，手如剛鈎，身如鐵石，硬則如鋼，軟則如膠，重則如生根，輕則如走冰，手出一條線，打出人不見，不至此境，不爲功成！本門靜則爲令牌式，動爲八法牆，變則爲浪步，手上靜則爲抱背手，變則爲鬼頭手，不拘打式，自然而來，出手軟如綿，上身硬如鐵，勁有明暗，法有黏閃，是卽本門拳法之大概情形也！本門功夫，規定十年，在六年以後，可以每晨稍習片時，卽能一生不抽功夫，十年後結束，此門功夫，看來雖只些許，然於我國武功內外家之精華，無一不備，誠不識徐師祖從何傳來也；凡習本門拳法，不拘雨雪泥濘，高低狹窄，均當練習！其拳法路數分三行九點，日後可以腳尖立地習之，再覆九碟，立碟底習之，殊非易易！此外長短器械以及暗器，均有特異操法，亦均只數下，看來亦係平平，不惟外人一見發笑，卽習本門功夫未成之先，亦自發笑也，但至妙境，

如係高手見之，未有不詫爲神奇者，是亦「好看者未必好吃」之謂歟！長器械爲彈棍與八仙單頭棍，短器械爲單刀，遠暗器爲連珠彈，近暗器爲撒手彈，是即本門器械之大凡也！茲將自然拳術圖解於下：

自然拳術圖解

舒筋圖

青象吸針式(一)



兩手直出成鈎，並步聳身如上式。

倒八字式(二)





由前式緩緩蹲下，肘仍不曲，直至完全下去，以兩手反扳兩脚跟，面部下傾，可吸取地下之針爲功，則全身筋骨，均伸開矣。

兩腿伸直，兩脚尖相對，以愈攏爲佳，兩手撂膝頭。

基功拳法散解

練本門功夫，即係如此練來，茲故為略解也

仆八字式



下蹲，兩腳前出，一前一後，以成成橫線為往，兩手按胯上。

合膝式



右手在內，左手在外，均成青龍抱背手法（即虎爪掌之立起者），臀須下，與膝成水平，腳成八字步。

內圈手



由上式左右變臂走內圈手法，即兩手成環狀自內圈出也，一步一手，順逆成環習之。

鬼頭手



內圈手走完，即變鬼頭手習之，是亦即推手也，先習陽手，後習陰手，陽手自手背出，陰手自手下出。

跕踢式



跕踢式，卽以腳尖踢出也，亦由前式銜接而來。

駢踢式



駢踢式，卽以足之外側橫向踢出也，至此式，其功拳法已終，凡習時，以推伸踢伸爲度，意存丹田（臍下一寸，卽注小腹可也）爲則。

跕行式



此式乃日後功成，可以足尖立起，如內圈手之走法也。

外駢式



此下數式，乃本門打法中，用腿法禦敵之式，即以前手拍開成側步，以腿之外側橫向扁出也。

足心駢式



此乃兩手抓住腕肘，以足心裏向打其後心也，如以內側打之，卽係內駢式。

藏駢式



此式乃墨裏藏金式，膝頭貼胸內，而外向駢出也。



藏跕式



此式亦與前式相同，乃直向跕出也。

合牌式

拳法圖解 此即成整趟之自然拳法也

右拳左掌，兩相並攏拱置胸前。（本門拳法，分三行九點，此乃立於中行首端，背北面南操習時攝影。）

鴉雀步



前掌後鈎，先出左步，再右步，再左步，手亦同時變動。

回身式



左向回身並步，復以右掌推出。

接手推掌



蹬右腳，先出右掌，再左掌，再右掌，連推三掌。

捻步



捻左右手，向左側置之，同時過左步，而右步亦同時跳動之，

冒錘



右腳一提，右鍾翻下，緊左肘，打右鍾，有如插打式，再連出三掌用長手推掌法，始變下式。

撩打



由前式推掌，已看起式北頭中線之處，再右向開右步，以右拳撩下，即過東向的線之右端。

肘打



由前式變捻步，再翻錘，再推掌，始爲左右之肘打式。

削掌



此式已面向北，右腿在前，右掌向左掌裏側削出，左掌仰平，右掌直立。

上山虎



左轉身上右步踩中點，左拳下壓，右拳上向穿起，再右轉身，左腳即踩西面直線之彼端，用捻步，翻錘，推掌，左右肘打，面復向於北。

靠打



上右步，踩中線北端，右手外向靠出，右向成回身式，則左腳亦並於右步矣。

跑閃



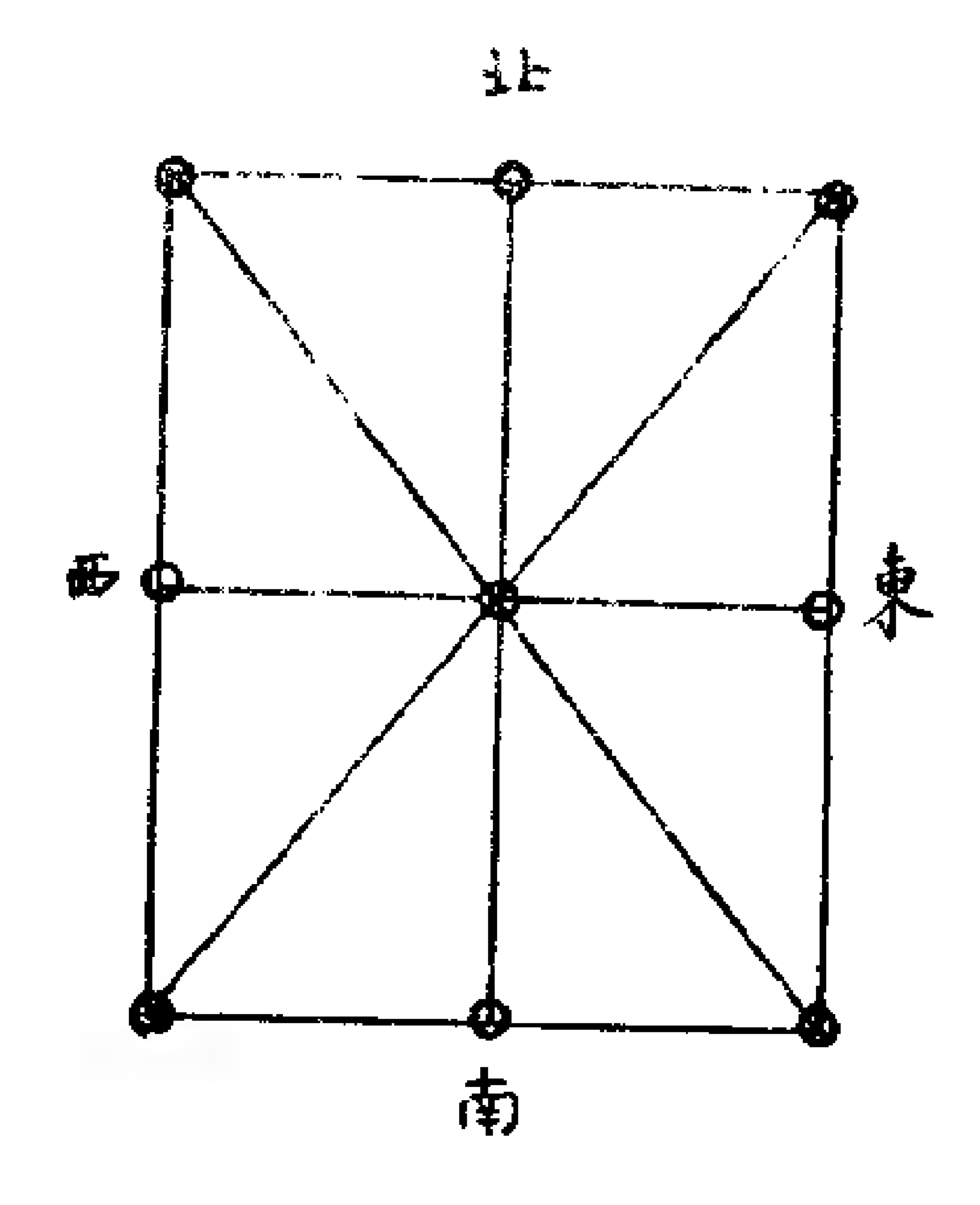
再過左步踩西線中點，向左腋下一錘，復開右步踩中線彼端，向右腋下一錘，即變成跑閃式，兩腿亦均立於中線之南端，閃至北端時成下式。

平胸掌收式



至起手處，左鈎右掌，面東背西，以右掌平胸橫向推出半手收式。

自然拳法路線圖



（四）自然門氣功難關

習自然門氣功，如未習過外功者，不易爲力，習之固亦未嘗不成，則非十八載淬礪不爲功，如習外功在六載，而有小成之程度者，則十年純功可成，故終以先外壯而後內

壯之爲得也！自外功入氣功，兩年中始歛火性，此期中，覺胸際氣閉，時上時下，久之漸下，但一大練，卽又浮起，目光漸清，而睡時或起後，時有虛驚，此乃氣之歸根未固也！繼則神志安定，自橫膈膜以上，五臟均感清涼，極爲愉快，似覺別有天地，而眼簾亦忽陡然捲起，有如猛虎，目現琥珀光，可以不瞬，此後只一動手，目卽圓起，睽睽可畏，是後始算氣功入門，再則漸臻佳境，漸練身軀漸輕，但輕而有根，軟而有硬，隨意所如，無往不適，是卽自然之境！苟在此難關中，不持恆銳志作去，則不惟功夫無成，且卽得此虛驚氣隔之疾！此乃拳中關節也！在習拳擺時，手筋常痛，肘節如脫，種種難受，均須置之勿議，每日照常練去，過此期間自愈，走膝時，胯膝等處亦係大有變動，勿怪詫而擱置不習，則是自誤矣！惟既習內功，昔日之少林功夫，每日只可稍事比擬，以勿遺忘爲則，不可加功，因此時氣未歸巢，一提卽起，一上一下，易得疾也！俟功成後，再着勁外功不妨矣！凡習本門功夫四載後，身之全體筋肉骨節，皆大有變動，昔日外功赳赳之概，亦化爲和藹可親之度，肢體亦瘦削輕飄，不似曩時挺胸趫臂之態，直至不現打相，有似文弱之人，則功已大成，不然，倘在刻勵期中，蓋內外家不惟軀幹舉動可以鑑定，卽自目光上觀之，亦可知悉，大凡外家目

光銳而帶兒，內家清朗如琥珀，岸然道貌！斯即內外家之辨，而亦入內家之難關也。

（五）自然拳術歸根

自然門功夫，其練法打法歸根，均與他們不同，閱者細玩，當亦明晰，蓋本門功夫，觀於匠師成屋，即可了然，其始也，固一椽一桷，一甍一楹，先須作成，然後鬭攏，始成一屋，未有木至屋成之理，但一椽一楹一桷一甍，均已成就，而匠師不爲成之，亦不克成其一屋也。是以本門功夫，先習舒筋以爲材料，再習各種根基拳法器械，以成一椽一甍之精，再習最後之輕功以合攏之，（非蹤躍之輕功）於是一屋成矣，本門功夫成矣！習本門功夫六載後，即可告一段落，此後四載，易爲力矣！而本門功夫最大之歸根，即氣歸丹田，勿忘勿助，似有似無，一洗少林剛毅，一變內家柔弱，而成其一有剛有柔，亦剛亦柔，剛中有柔，柔中有剛，剛柔旣濟之武功，應於技擊，操縱自得，施於道門，茲爲基礎，是誠技也近乎道者也！余不佞，在少林爲六合，在內家爲自然，他非本門，不敢多論，技淺學疎，奚遑置議，惟所學者只如此，是即余武功之結束。

（本門猶有師兄林滌生，張佑丞，文舟虛三君，乃首就教吾師者。）

後爲本門功夫結束余師所書之精言：

附精言

動靜無形
變化無端
虛虛實實
因機而發

餘談

（一）行俠概論

俠義性質，乃各人天賦，倘不必習武功者爲然，其仗義疏財，誅惡鋤强，亦英雄本色，非可强而致也！第能習高深武功者，多係此等賦性，更加武功輔助，是以其行俠手段不同，在昔日國事清明之時，人民安樂之候，武器不似今日精進，而武功則四海厲行，偶有一二貪黷，卽有此等俠義英雄，出而除之，以安一方之民，而伸衆庶之憤，時至今日，良莠不齊，畢目脅小，兵燹無寧日，劫掠無虛夕，其孰可誅，其誰可儆，誠誅亦不勝其誅，儆亦不勝其儆，且天下可原無至公至平之理，是以不平，卽以不平平之，則自平矣！吏何行乎俠義，倘不如得志行於天下，不得志獨行其道之爲得也！惟俠義之人，諸公於軼聞野乘，多亦聞知，然其功夫之淵源，或未能盡悉，是亦關乎本書內容，稍一附及，此乃昔日俠義一斑，在今日毫無用之，諸君陳迹視之可耳！所謂俠客乃路見不平，拔刀相助之流，俠客一生不作賊，其偷富濟貧者，是爲俠盜，非俠客也！斯均失意豪傑，落拓英雄，未展才華，淪於顛沛，嫉世惡俗，鋌而出此，亦非樂此生涯者！緣武功之成，其來不易，苟不有相當措置，習

然蹈白刃，入水火，幸而有濟，猶慶未得白爲犧牲，如其不濟，則前功盡付東流，枉死亦殊不值，此所以行俠之士須明下之三要素者也！是並非謂殺身成仁爲不當，不過有下列預備，較爲穩妥耳。

（1）行俠應具之本領：在擅武功行俠之人，具矯健技術，自不俟論，而猶須有數種應用之暗器，是亦不可少也！或鏢或飛蝗石，飛沙，袖圈等等，均須百發百中始可（在今日手鎗，自爲不可少之物！）又須兼有輕功（因擅武技者，未必擅輕功，）始易爲力，至少丈餘高之牆垣，須拍巔而過，不然，易於被擒，其餘之進房用闓刀法，出來之架閃法與臨時之機變，均須諳悉，是爲行俠應具之本領！

（2）行俠之預備與藥物：行俠多在夜深，自不待言，然亦須覗敵人之習慣而論，要亦在各人權衡而已，將出之前數日，先須踩好敵人路線，然後着黑色或灰色綢綢之夜行衣一套，褲脚寬尺二寸，長及膝，因上身累贅，不便解衣，卽於褲脚大小便也，上爲密鈕打衣，着百寶囊一個，如兜兜，內置應用藥物，或着九龍袋一件，如背心，凡九袋，均夾層兜皮作，因此皮不畏刀鎗，且軟也！再帶鏢囊一具，將𦊅袋背好，長一尺，寬五寸，袋口均有蓋！

飛爪百練索則斜結背上，再插單刀一柄，柄向左肩，鞘尾插腰帶上！刀式與普通應用者不同，爲鬼頭刀，薄而輕，長二尺，極銳利，足綑裹腿，每腿插短匕首一柄，柄頭外出，以便應用，長五寸，窄五分，兩面刃，亦薄而利，頭裹黑絲包巾，長三丈二尺，寬尺二寸，或着睡帽，足蹬頭髮與麻筋所織之草鞋，卽可出外矣！至於藥物，有飲卽暈倒者，是名蒙汗藥，有嗅而暈倒者，是名薰香，亦名悶香，均有專方，惟不易配，均須於川滇等省山中採之，書之亦無益，且恐不肖之徒，濫行施用，反爲不美！又有引火之物，如滿堂紅，千里火等等，均須預備故藥物於行俠上，有大部功用也！至敵家之時，可行則行，不行則止，不可暴躁，僨事無益，事畢留暗記或本人名刺速行，以免遺累他人！但能不傷人命而薄懲之，亦行俠人應有之道德，蓋行俠乃以剷除不忠不孝，不仁不義之徒爲本旨，不可濫誅無辜，受人唆使，與不軌行動，不然，自身亦終不得好死也！愼之愼之！

（3）行俠之歸根：綜觀行俠行徑，無非暴虎馮河，死而無悔，一時意氣，拔刀相助而已！要不出小恩小惠之列，而終歸逃亡喪身已耳。雖其俠義可嘉，然能有此殺身立義之志，不如投身報國，廣援衆生，鋤外侮以殿家邦，拯黎首於康樂，與其殺一以儆百，不若逐

異類以强族，雖馬革裹屍，亦有餘榮，似此自相傾軋，兄弟鬩牆，枉喪有用軀骸，投於不明不白地帶，不其寃哉！俠義乎！英雄乎！國將亡矣，其勿自安於小也。

（二）鏢師與江湖

人生在世，雖祇數十寒暑，然此數十寒暑，亦大不易過去，衣食奔走，今暫不論，即作客旅行，在昔宵小劫人越貨，今茲更甚，如不稍諳江湖規律，枉遭幾許痛苦，雖邇來江湖稍衰，但在此下流社會中，無一不講朋友者，無一不尙義氣者，所謂「天下回回是親戚，天下八式是一家，只須說出朋友話，走盡天涯決沒差」者也！且習武功者，多喜遨遊山川，更不可不知，如訪他處之武功家，入其室，於其器械架前，拜師兄，然後始談行話，弄鎗時，不可用力下頓，此均犯忌諱之事，亦陳迹之一，故附及之。惟江湖一道，殊不易談，「十年可中一秀才，十年難學一江湖」，從知江湖之難！其規條較法律爲尤嚴厲，故有謂「未入江湖想江湖，入了江湖怕江湖」，可知江湖非同兒戲，亦有特殊組織者，追溯江湖起因，何以走鏢護院者，與强盜一說行話，而盜即不劫之？是蓋伊等二人皆一師所傳，故不相殘害！說者謂原有師兄弟二人，武功練成，無處托足，其一欲作盜賊，其二則反對之，謂

汝作賊，常劫行人與居民，我兩人一則護送行商，一則爲人護院，視汝其若之何，但均係同門，又不忍互相殘害，於是作一口語，如有能如是講朋友者，則係一家人，不可衝突！而伊三人所傳子孫，均接此規律，雖事實確否不可徵，然三者情形，卻係如此，其亦卽斯淵源也！不過年湮日久，互相更變，以致派別雜出，混淆不清，但其總義，不外乎此！江湖原南北一家，惟口音上之變動，稍有不同，如見面講朋友，仍係一般看待，江湖語音，亦有特別祕本，名爲「海底」卽解釋何物爲何音也！派別亦甚多，在南方概分青紅兩幫，哥弟會則在兩幫之前，盛行於川雲貴三省，北方卽走鏢護院紅鬍子之行話耳！支派較少！青紅幫之行話略同，惟規條與特別名詞有異，其規款皆脫胎於哥弟會，內以青幫稍高尙，江南一帶，入者最多，紅幫勢力亦甚大，在昔日多販私鹽劫人越貨者，青幫爲淸乾隆時陳園所創，分三堂六部二十四字輩十大幫規，與其特別海底，三堂爲翁佑堂，錢保堂，潘安堂；六部爲引見部，傳道部，掌布部，用印部，司禮部，監察部；二十四字輩爲圓明心理，大通悟覺，普門開放，萬象依歸，羅祖眞傳，佛法玄妙；十大幫規爲一不欺師滅祖，二不攪亂幫規，三不藐視前人，四不江湖亂道，五不扒灰放籠，六不引水帶線，七不奸盜邪淫，八須有

福同享，九須有難同當，十須仁義禮智信！在幫者猶有一票布與海底一本，內載幫中隱語，師稱老頭子，師子爲小老頭子，師叔師伯爲前人，徒弟亦稱徒輩，入幫者爲在坎的，未入幫者爲空子，其他每物每語，皆有專名，不遑備述。紅幫在青幫之後，爲林鈞所創，此幫起於洪鈞老祖廟內，原係此洪字，後以赤心相待之義，改爲此紅字，有幫規十則，誓約四條，職司五等，與其特別票布，後爲盛春山加以修改，其職司於是分內八堂與外八堂老大爺，又有賞罰十六條，戒約十條，並稱始祖爲殷洪盛，乃至以訛傳訛矣！其幫規等等，與青幫不相上下，其等級則分仁義禮智信五等，仁字派亦名希字派，爲最尊高，其內八堂老大爺爲：正龍頭，副龍頭，坐堂，盟堂，陪堂，理堂，刑堂，執堂，香長；外八堂老大爺爲：心腹，聖賢，當家，紅旗，光口，巡風，大滿，么滿是也！又於行李上，扣帶作花紋或結頭，視花紋結頭可知其等級，或於茶肆飲茶，將茶壺茶碗，擺成各種陣形，在幫者一看其是何形式，即可悉其是何意思，亦非一日所可了解者！扣帶爲蔡標所造，碗陣爲孫琪所創，此其大凡也！伊等盟誓或入幫，有於大腿或手臂穿三刀六眼以充好漢者，其愚笨亦足可嘻！即飲食起居，言談舉動，亦無往而不有繩墨，如到一碼頭，拜任何大爺，先須說一大套江湖成語，手

持某大爺名片，用海底撈月式，對方亦以詞還答，右拳置左臂上，視各人等級而異其上下！均須平日練熟，臨時應用，亦殊不易，如在路遇有强人，又有一套話安撫之，有不講交結，須一試身手者，仍當與之一較，故鏢師失鏢，多出於此，又忌放快（即亂語）如黑上（乃偷摸小賊，非在幫者）忌四大快，即：「虎，貓，帳，罩」也！幫上早起忌八大快，即：「龍虎鳥蛇，鬼夢缺拿」也！又有所謂十二道巧快者，如至飯館吃飯，菜碗置何處，即於何處，動移者犯快，起牀時，不讓蹬着，犯者名蹬台子，皆罰之，此均巧快之例也！又有諱語，如見塔呼筍子，飯碗不可提飯字，須名蓮花子之例也！其在外賣藝者，先須於當地五大爺處投到，開場時亦有一大套江湖話，關照淸楚，始可動手，不然，一話未到，即出麻煩，如在外行旅之人，焉能多學江湖口語，最好係少說話，與不識之人對面，伊雖對我說行話，可以「磕頭」二字報之，恭敬招待，以朋友待之，則渠無計可施，而以爲裏手人，即不陷竊矣！縱見其盜他人之物，亦不可揭破，因非盜汝者，不然，伊必懷恨於汝，設計復仇也；所謂：「張口眼子閉口相！」即張口係傻子，閉口係高人也！蓋江湖係「推通撈點，駭詐哄去」八字，如上七字皆不能用，即用丟字走開矣！是即學春點，闖江湖，不吐不空也！其逼擠太甚

者，可謂：「我們都是朋友，踩寬看點」等語解之！總之，無論居家旅行，對於江湖朋友，不可得罪，不可追之過甚，可以好語安撫之，「寧可得罪君子，不可得罪小人」是爲最要耳！而最高之江湖，並不在乎能說行話，乃能待人恩義，到處捧人，禮賢下士，此則非普通江湖所可知矣！前述之內外八堂老大爺，原分頭排（即斗排）二排三排三大階級，頭排凡十，內無四七兩排，有所諱也！其所訂規條，犯者或刖手足，或剁成數塊，蓆裹而拋之江中，或挖坑，內排尖刀，自行跳下，極爲嚴酷，其大開龍會時，亦申紀律，傳各種命令，儼如一小社會，其令亦有足述者！鎮山令云：「一支大令如雷吼，衆家哥弟聽從頭，休怪我弟出言陡，大令在身不自由，身家不清早些走，幾世不明莫回頭，少時吊在轅門口，鴛鴦刀背打兩頭，打了之時要改口，喊伯喊爺羞不羞，這支大令我傳完，祇有黑令不敢傳，非怪黑令不敢傳，留在堂中配聖賢，大令已畢，命歸原堂，稟交大令。」（按凡出黑令，即當斬人，乃趙匡胤醉中誤殺鄭子明之典故也！）

紅令云：「一支大令四角方，一個令字在中央，拜兄命我把令講，自媿無才不敢當，捨命救主王伯黨，仁義過人是宋江，齊國管鮑誰比賭，弟兄雙雙保龍臺，桃園聖人曾結

拜，勝似同胞共母胎，秉燭待旦心不改，匹馬單刀送嫂來，後來聖人歸天界，萬古享受香烟來，匡胤曾把紅袍斬，梁山李虎上陽臺，瓦岡英雄誰不愛，洛陽斬鄭甚悲哀，弟兄莫學此等樣，要學桃園劉關張，」從此亦知伊等雖劫人掠奪，而猶講身家清白，與尙高義也！（身家指剃頭修腳王八綹賊等而言，此均不允入幫者！）故伊等乃講梁山根本，桃園義氣，瓦岡威風！其起源又係自列國時之管仲鮑叔牙，羊角哀左伯桃，鍾子期遇伯牙，均取異姓如骨肉之義也！其哥弟會一人在外跑碼頭，拿自己名片，對承刑五大爺交代的話，茲亦書之，以供閱者一粲：「我愚下自某處來，到某處幹何事，走這裏路過貴金龍碼頭，備了張草字，親候貴金龍碼頭上下幾堂，回漢兩教，僧道兩門，水旱兩巔，南北英雄，沾賞五大爺，替我弟親安沖虎，望祈打個好字旗號！」（交片下禮，再說如下）「上頭走起浪滔滔，萍水相逢稱故交，念我弟才學淺末，把書抱，未知道周公禮兒要量高，少時刻進茶館才把茶泡，少時刻進烟館才把烟燒，諸凡世事，沾仰五大爺，總總打個好字旗號。」其對答者，亦有一套成語，或說「好說了，不敢當」等語，真是令人可嘻已極！如在雲貴等省，遇着棒客（山東呼二哥，）可說：「各位好人好客，高擡貴手，我愚下是從這裏路

過，請各位高擡龍袖，設個左右，腰花混子，三二碼頭，遇到我愚下，杯杯酒，碗碗茶，壺酒片菜，都是有接待的。」如伊問貴姓，即稱綏矣！如問找誰，即稱：「找宋江宋大爺」等語可矣！其黑話則不勝枚舉，即如一至十之數，稱爲流月汪則中神心張愛足（北省名青）干名干，百名百，人名丁，南名陽，北名漠，東名倒，西名列，如狗咬了，即名皮娃子爆豆子！北省名皮子串！人家殺來了，名水漫了！外行名老寬，銀子名老瓜，碗名蓮花子，箸名划十子，匙名水牙子，襪名穿通子，鞋名提頭子，馬褂名飛蛾子，褲名叉叉子，大褂名通衫子，大碗名湯鉢子，睡覺名拖條，肉名姜片，不勝其述！在北省飯名馬牙，餅名番張子，銀名居米，錢名區區，魚名細苗條，肉名馬蜂子，颳風名擺丟子，吃飯了名安了根，吃了名昡裏圓，未吃名捏子攢，鎗名條子，刀名片子，如偷賊挖洞進屋，可說：「朋友踩寬着點，進來是條子掃，片子咬！」即進來鎗札刀砍也，在南省可稱：「朋友們，燈籠扯高一點，我們這是個黃草窰子！」即令其將眼光放遠一點，我們這是無錢財的人家之意！又凡在北省走鏢護院，均講七春八點，七春即說行話，易學，八點則係臨時機變，不易學！如在外有陡然問：「朋友！你這頂帽子真好，是那兒買的？」即稱：「是朋友送的！」如答係何處所買，伊即知係

穿褂子，設計盜劫矣，凡此例者，皆如此答之！或有詢路者，謂：「曾見個穿紅的人過去沒有？」可答：「沒見穿紅的只見個穿綠的！」或謂：「你這刀到是好！」可答：「刀到是好，就是要咬人」，似此等等，皆生點子也！如不知答，禍即隨之！又有置烟筒草稈於路上者，可稱：「朋友！踩寬着點！咱們都是自己人，過不着！」以腳踢去一邊！蓋該人藏於道旁，窺爾在行不在行也！此不過略舉南北江湖之一斑耳！至於穿窬者，名為吃根根錢的，此等人不諳交結！餘之燈花露水，挑眼落臺，刷白翦鈕，上高買（換貨者）下高買（穿堂門硬騙者）等等，皆小騙賊，不能與江湖並論，均下九流人物，不足道也！然所謂三教九流者為何？「儒」「釋」「道」是為三教，而九流又分上中下三等，茲述之於下：上九流一流宰相二尙書，三流督府四藩臬，五提臺六鎮臺七道（道尹）八府（知府）九知州！中九流：一流醫生二流金，（看八字者）三流飄行（寫字者）四流推，（擇字者，）五琴棋，六書畫七僧八道九麻衣，（看相者！）下九流：一流王八（營娼業者）二流龜（縱妻不貞漁利者，）三流戲子四流吹（吹鼓手，）五大財（耍大把戲者）六小財（耍小戲術者，）七生（剃頭者）八盜九吹灰（喂煙者。）又有四大江湖，四大海湖，

四大江湖均陷人家敗人亡者，即「風，火，雀，要」是也：風係吹牛作樣，騙人作官發財者，火係配藥煉金，或勸人燒丹成仙騙財者！雀係化緣建廟，乘鶴來儀，有邪術者！要係有所要挾硬騙者！四大海湖，即「金，皮，飄，擇」也！凡此種種，均係設法騙人財物，生計問題，要不出衣食二字所造成，此管子所謂：「衣食足，然後知榮辱」之謂也！余生長學界，實不諳些許江湖，緣所師者，多係南北鏢師，平日聞述，即隨筆記之，是誠一紀念也！然觀江湖組織，雖屬下流，而其義烈，亦有足多者，特拘於小耳。夫以有殊異規條口語，講朋友講弟兄，遂能團結一致，以侮他人，而自相魚肉，苟擴而充之，則同爲中國人，同一祖宗血脈，而亦有嚴厲法律，相等之語言文字，何不能忘個人之地盤意見，以團結而禦外侮！苟再擴而充之，同爲世界人類，何不能互相親善而歸於大同！至相仇殺階級爭鬭，其亦得勿安於小耶？而亦生計問題造成者耶？余不得而知之矣。

第二節　靜坐

（一）靜坐概論

余所談武功，原已結束，今復論靜坐者，乃此道亦係內家功夫，與武功有相互關係，

卻疾延年，極裨益於身體，其有衰耄不樂習武功，而研乎此道，亦可保其健康，是以略舉一二，以為諸君參考，顧所謂靜坐者，其意義為何，卽定性養神之謂也！因吾人終日勞碌，早晚能有片時靜坐，殊能恢復疲勞，如謂參禪入道，歸於正覺，則其程途，似非今人所談容易，蓋焉有修道費十數載靜坐功夫，卽得解脫之理，則天下神仙，將不充斥大千世界耶？縱有之，亦落入鬼仙中耳！至於靜坐除疾之論，此係自然之理，因能免除一切思慮，定養神氣，久之自可除疾，如謂調節正呼吸，腹中鳴響等語，鄙人亦未有此經驗，惟聞修道者，取其自然之理，不可着相，苟一握固象形，卽落岐途，不可藥救，今所談坐法，乃普通定靜片時養神之意，如欲為高深研究，請於下章道術研究中及之。

（二）靜坐要法

靜坐者，能另有靜坐室，自係更佳，無之，卽於寢榻，亦無不可，惟榻面無彈簧者為良，以免坐時不正之弊，每日可於早晚，略坐片時，不在乎久，緩緩從事，勿着相，勿管呼吸，取其自然之理，牙咬緊，舌則輕抵牙齦間，脊椎需正，（先可行預坐式，兩手按膝頭，身軀可稍前後左右晃之，再始坐正，則腰椎自直，臀部自正！）兩手輕握，置丹田下，或成太極圖

式，或成三昧印式（太極圖乃左大指輕捏中指，以右大指插入左虎口內，而以右大指食指輕捏左手之無名指根也！三昧印乃兩掌皆仰，以右大指交叉左大指上也，（後圖即此式，）坐用單盤雙盤，均無不可！早間坐時（大便後再坐爲宜，）先將窗戶推開，一換空氣，冬日可即閉好，凝神趺坐，自口中吐出濁氣一口，再自鼻中緩緩吸入新氣咽下，以補丹田呼出之氣，呼時稍快，吸則須慢，呼須呼盡，吸須吸盡，如此續續三呼三吸，將腹中濁氣吐完，再行上丹次序，（晚則不用，）其在初習不克定靜時，可默念南無阿彌陀佛或一二三，均無不可，女子思慮雜，尤須如此，俟功深能定後，即可除去，此乃暫時統一思想之權術，非坐時看眼前字物之着相也！坐時以清神寡慾、收斂身心，俾體清快舒服爲止，此乃習靜中之動，因晚間靜定，早起習功，故爲靜中之動！晚間習功，因白日勞動，而習定靜，故爲動中之靜，如斯操持，是之爲動靜有常，至於坐法，無論單雙盤，男子左腳後跟抵右睾丸處，右腳加於左腳上而抵左睾丸處，女子即與此相反，但亦無甚大關係也！此乃雙盤式，單盤則左腳先在下，右腳再加於左腿上，乃爲不能雙盤者而設，此爲佛家坐法，如漸習至雙盤，則全身筋絡得以緊張，而全身得以坐正，爲修大道者之最佳坐法，

若五心朝天坐，乃道家坐法，猶有觀音坐，金剛坐等等坐法，隨人所嗜而異矣！坐時以五分至一刻兩刻爲宜，不用勉强，緩進則有功，躁進則無益！其程序與坐法於下：

甲、上丹次序

1. 存想： 即存欲靜坐之思想，冥心息慮，鬆肩下氣也。（抿嘴合齒，自鼻中出氣一口，肩自低下，氣自下去。）

2. 盤足： 即按前述之法則盤足，或單盤或雙盤可隨意！須注意腰椎端直，氣始下去。

3. 交手： 以右手輕握左手四指，仰置臍下，或成三昧印等式，均無不可，

4. 搭橋： 在普通傳授，均謂以舌舐顎，使其生津，故名搭橋，余以過於着相，非出自然，而我師傳授，乃令緊齒閉嘴，以輕抵牙關間，猶如平日狀，久之自生津液，非强爲刺戟而然也！似爲正傳。

5. 垂簾： 即輕合雙眸，可稍留一線曙光，不可緊閉，祇覺空中一冷清團耳。

6. 守丹田： 即意似存丹田，勿着絲毫色相，亦勿固執抑壓，似宜細玩。

7. 調息：息仍聽其自然，勿令有所強制，祇憶似有似無，緜緜若存之義可也！蓋息不調而自調，是爲真息！若所謂調節正呼吸者，余不論也。

乙，下丹次序

1. 散意：不欲坐時，先須慢慢散意，卽不欲坐將下盤之意也。

2. 撤橋：舌可不用抵齒也。

3. 捲簾：慢慢啓雙目也。

4. 撤手：緩緩釋放雙手也。

5. 下盤：卽輕放雙足，先使兩足心相抵，再雙手扶兩膝而合併之，再向前緩緩伸直可也。

6. 假息：下盤後可稍假息，以右手曲肱枕掌上，右腿直，左腿曲，左手置左膝之鬼眼穴上，右手可曲食指按於耳輪，則枕之不致閉耳竅，如左側卽反之！圖見後。

7. 不坐時亦應守丹田：此卽行住坐臥，不忘這個之義，乃意恆存丹田也！（臍下一寸爲丹田，取丹之所從產出之義！）又凡睡時，可曲手足側臥，所以固神，故道諺謂：「是

道不是道，學個狗睡覺一也！如在外逢冷，坐時可以兩足心相抵，手掩肚臍，卽不冷矣。苟坐功有得，一坐卽忘冷暖，自不用此也。

預坐式圖



卽單盤膝之一足轉於他足下者，定靜兩三分鐘後，再改單盤或雙盤可也。（正身卽在此時。）

單盤膝圖

圖如此式習之，始易改雙盤，不然，上圖亦卽單盤式。

雙盤膝圖



假息圖



（三）遊戲道功

此爲修道之士，每日暇時習此簡單功程，以補道功不足，有如遊戲，故名爲遊戲道功！雖單簡似不關緊要，實即暗合金丹大道，極有助於軀體，乃劉老師祖所傳世不多見，

茲略舉一二，幸勿忽視，習之自知，並治一切疾病也。

1.吞電氣：以兩掌擦熱，向左掌心吸而吞之（非大吸，一嗜即可，）每日一二作，每作三四次，可以強壯氣血。

2.調息：以左手中食二指塞鼻孔，默數十字，男放食指，女放中指，換一口氣後，再如是作之，三次後，則於放後，空嚥氣一口，如此又三次，即可作罷，此後氣息自勻，肺臟自清，誠仙傳也。

3.捧臍：捧右臍時，以左手叉左腰際，腦成弓箭步，反正成圈形捧之，勿用力！再捧左臍，則右手叉右腰矣！每作一四次即可，能流通氣血。

4.武功：無論習內外功，或習八段錦等運動後，全身骨節處，均以手掌摩擦之，擦左邊以右手，右則左手，每節不數下即可，則血脈流暢，久後可令骨節酥軟，不致老來骨節發硬與疼痛之病。

5.童子拜佛：右手握左手，拱置胸前，人身站正，左足先稍外向，日久慢慢向裏，漸可一足而立，則右足已貼左腳肚矣，站時默數字數，漸為增加，至能站五分鐘為止！兩足

互習之，所以增氣血，活筋骨也，老年與體弱者習之爲最佳！圖見後。

6. 走法：學道人之走法，兩手指稍屈，緩步前行，一步穩後，再舉二步，所以攝神也。

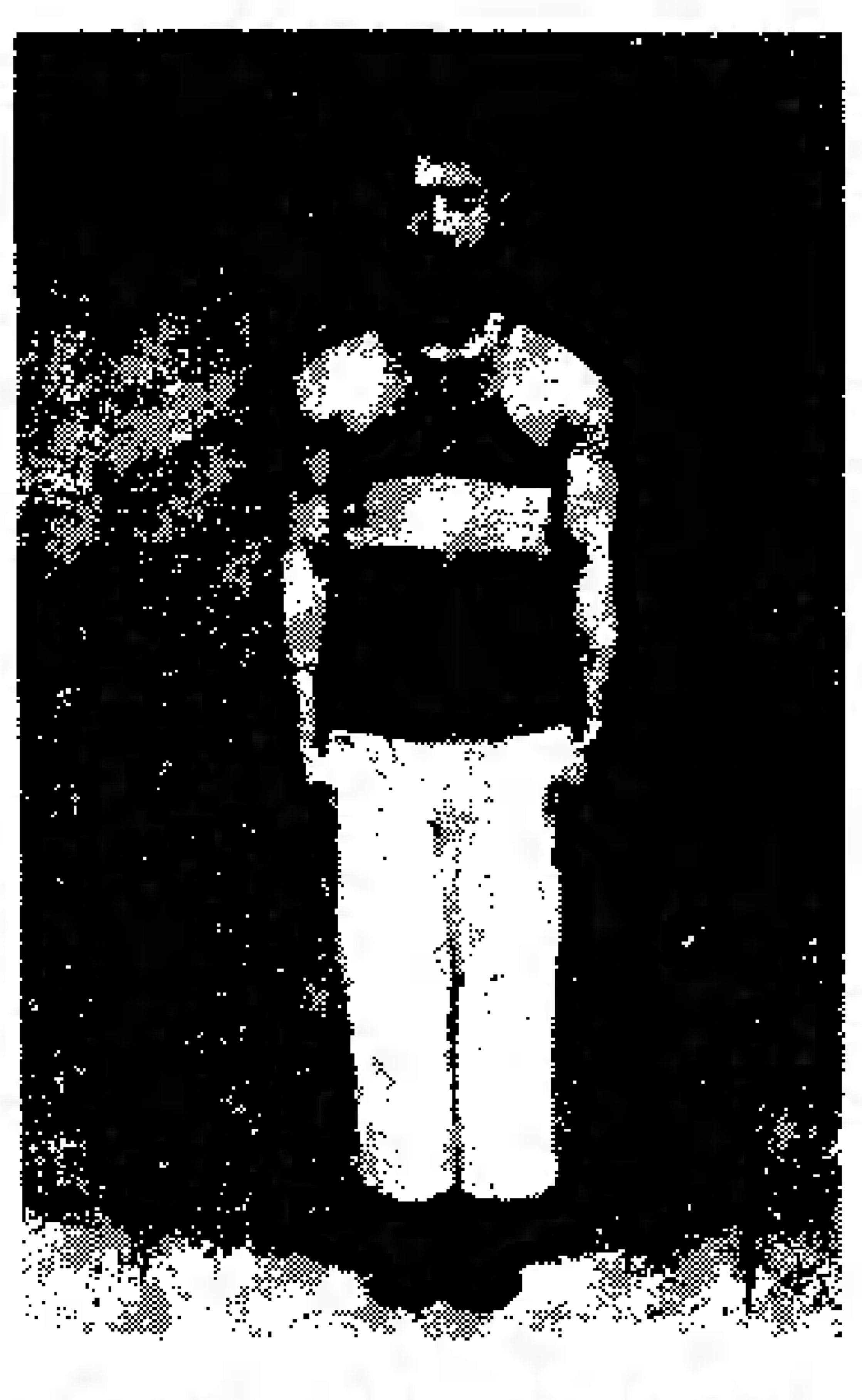
7. 養神：平日坐臥，手指足趾稍屈，冥目息慮，呼吸聽其自然而意歸丹田，如此養神，可以長生。



童子拜佛圖

（四）除目疾道功

早起後，面向西方，閉目令兩眸同時向左轉七次，再同時向右轉七次，再極目遠眺，而同時呼吸空氣兩口，即睜目時，吸氣呼出，如體操式，兩手成翼狀，腳尖亦同時起立也；則覺目中火出，如此七次或五次，可療一切目疾，並強身體，即近視眼，半載亦可愈！最好站高處，遠眺林木為尤佳。





除目疾圖

（五）千八攢除疾道功

此功卽外八段錦，亦名小八段錦，所謂八段錦者，乃拔斷筋之別名耳。蓋練此功，蓋欲將筋拔斷，而後人以其爲八式，遂訛爲八段錦，故八段錦不必爲八段也，其名千八攢者，謂須習一千八百把也。此功乃一祕傳，余亦披之，習久可令骨節軟脫，百疾皆除，既單簡，復靈驗，誠中年人不喜多習武功之優良功夫也。此功凡七式，共十手，初手爲兩手托日月，左手心爲日，右手心爲月，仰手向上觀之，所以迎陰陽之氣也！此乃開第一式，至第二次時，卽可不用，此乃練道外丹正功，亦卽站功，久練不惟强健身體，且可增加氣力，老少咸宜，無所難礙！其總譜如下：兩手托日月，前朱雀，後玄武，左靑龍，右白虎，轉轆轤，龍虎相交！其練法次序於下：兩手托日月，前朱雀（左右各一手），左靑龍，右白虎，後玄武（左右各一手，）轉轆轤（左右各一手）龍虎相交收式，其圖於下：（本功夫非外傳之八段錦。）

起式

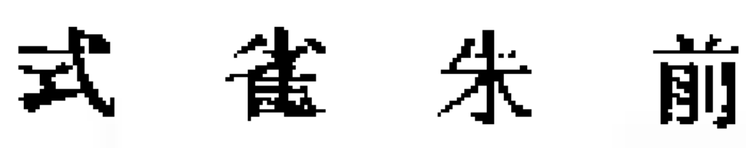


兩手握拳，平置兩腰眼處，即胯骨尖上，此乃起式。

兩手托日月式



由前式兩拳翻上成兩掌，兩掌尖相對，先觀左掌心，再觀右掌心，所以迎日月之氣也。



前朱雀式



由前式收回成起式，先將左掌前伸，再左外向抓拳與左腿成直角收回歸原處，右掌亦如之。

轉轆轤式

由起式用掌左向直出成錘抓回歸原處，右拳亦如之。（即名右白虎。）

後玄武式



由起式先左拳開掌向後平出，自下抓回歸原處，右拳亦如之，但步不動，祇身擰。

左青龍式



由起式左拳開掌向前平出，再反回成輪狀攫下可達左足尖，始上起左向與左腿成直角抓拳歸原處，右手亦如之。（膝不可屈。）

龍虎相交式



由起式兩拳前向開掌，掌背外向拂之，則兩掌心上向托起翻轉放上式交叉之，再收回歸原處。

收式



由起式雙拳成掌下向覆壓之，意存丹田，靜雅如恆，若無事然，即爲收式，但在未收式前，欲多習之，即自前朱雀式起，反復習之，不用托日月式矣。

第三節　道家除疾健體坐法

此亦道家除疾坐功，乃內八段錦也，在易筋經中亦有之，爲十二段錦，蓋下四段乃下盤後所作，實則以此八段爲有用也。此功漸已絕沒，惟見坊間所印圖像，旣不眞切，且多歧傳，然擅此歧傳者，亦不數觀矣。余得此功，曾費兩載風霜，來之不易，玆爲傳出，幸勿忽焉！其坐法仍照前，惟坐至不欲坐時，仍不下盤，而行下之功夫，練完始再下盤，一如前法！於起牀時練一次，晚間另有功夫見後！此均卻疾延年道功，如在養大道期間，卽不用此！故上述種種，均名爲功，所以圓壽，猶未至道蓋無作無爲方是道，有作有爲卽非道矣！是以學道先需作功字，而後始可以談道，緣「壽」「功」「道」乃相連而來也！其大道步驟，見末章論文中，玆述此坐功於下：



1. 鳴天鼓：兩手掩耳，食指加中指上，而下彈之，一上一下，如擊鼓然，習二十四通，

祛風池邪氣，可愈腦疾，圖於下：（均忌用力。）

2.磨齒：以上下牙牀，來回磨之，凡十來回，即嚥氣一口（閉嘴空嚥）習七次，一生不得齒疾，並愈齒痛，世傳扣齒法，即兩顎上下相咬，習久傷齒，不如此法之佳！此功無法照圖，茲故將脣露出，以示齒之磨狀，但練時仍閉嘴也！圖如左：





3.揉泥丸宮：一手掩崑崙（腦後枕骨之上，）一手揉前腦頂（髮際上一寸爲泥丸宮，即囟門穴，）左右手互揉之，各二十四次，除腦疾！圖於右：

4.明目：以兩手掌交叉，右小指在下，用兩大指根之背自鼻兩大眼角，向小眼角外轉，揉至兩太陽穴處稍停，成圈繞眼眶轉之，並非揉目上亦二十四次，如在冬日，先將兩大指背，於掌心擦熱再揉，以免冷氣剌戟，能練眼之神光，永無目疾，圖於左：





5.擦椎：一手按泥丸宮，一手擦後頸，各二十四次，圖於右：



6. 擦面： 以兩手心擦二十六次，則手心發熱，再於面上下直擦二十四次，能令不起皺紋，面色光潤，圖於左：



7. 聽耳： 兩手掩耳，掩輕放稍重，如拔罐然，可將耳中邪氣熱毒拔出，能令耳聰，十二次，圖於左：



8. **磨背**：冬日可將手背先呵掌上擦熱，後握空拳上下反擦腰眼（腰稍兩旁）十二次，且是其出氣數口，名為鰲魚擺尾，能將五穀毒氣驅出！圖於左：（練時均去衣）



第四節　下盤以後動作

作上之內八段錦，乃猶未下盤也！練後可緩緩舒放手足，一如前法，坐榻上兩腿伸直相駢，勿用力，以兩中指推揉膝蓋骨二十四次，再各於膝下彎處，以指端擦十二次，（非搔，）再一足盤他足上，他足仍伸直，一手輕按盤足五指，他手擦盤足之足心，即湧泉穴處，各二十四次，則至老耄，可不患足瓣不仁等疾。擦湧泉穴圖於下：（此穴在足掌心黑白紋分界處！）（練時去襪）

第五節　晚間坐法動作

前述兩節，均早間坐法功夫，晚間可不必過於多練，坐法仍舊，而坐至不欲坐時，可行下之二步功夫！一爲擦丹田，一爲磨背，擦丹田乃以一手成側掌，橫置丹田下，而以他掌橫向擦丹田二十四次，左右互爲之！後行磨背功夫照前法！斯時一日飲食於腹中之邪氣，皆吐盡矣，即可緩緩下盤安穩！凡此等禪功，均習身空之法，蓋身未空，他事更無空之一日也！此外猶有五心朝百滙，五心朝百滙，龜鶴蛇諸種睡功，非擅武技者不易習，茲不論矣，擦丹田圖於下：



第六節　道法概論

修道之士，需俱「法，」「財，」「侶」三要素，緣此中人無地不到，無險不歷，而大道將成或已成而未老練，常有妖魔盜丹與投神奪舍之處（妖魔盜丹，即於無意中或幻境中，向口鼻竅中吸氣，即將我等元神吸去，伊得多加法力，而我等亡矣）非武力所可卻，惟法術能降之，所謂無法不成道也！在今日科學昌明之秋，自有誹笑者，然在我學道之人，既學之即當信之，如欲證大道，是誠不可少者也！其平日以卻疾延年為目的，隨意練習者，自無需乎此矣！余亦不諳法術，惟聞修道者，須明護道法術，在此護道功夫中，分陰陽兩護法，有以人為護法者，是名陽護法，有以鬼神為護法者，則名陰護法，但專以鬼神兩者言之，鬼為陰神為陽矣，此種功夫專以護道為則，不涉其他邪術，如拘遣蛇蟲蟻獸，伏制妖魔與外物襲擊等等，如是而已！至於我國昔日所傳之旁門外道，詛咒陷人者，誠不可與此相提並論！蓋法亦有邪正之分！正法並無所忌避，亦決無損人利己之妖術，且有助於自身，其習左道者，反有誤大道功程，終不克歸於正覺，仍與草木同腐，枉受若干束縛，不能得一日自由，其苦惱較不習者為尤甚，有習此功，妻財子祿需損一門者，有六根需損一門者，有生死滅絕需佔一字者，其書符咒，先須意存丹田，有此觀念，然後

以此氣落紙，所謂：「以神合神，以氣合氣，始能惑動鬼神，其符方有靈驗。」故諺云：「書符不效，反被鬼笑；書符不靈，到被鬼驚。」故須凝神運氣也！此所謂一法通則萬法通矣！至於遁甲中之召將法，分內外兩功，先練內十將，然後始召外十將，內十將爲眼耳鼻舌意，心肝脾肺腎；外十將爲鄧辛張陶荀，畢馬趙溫關等等，不遑備舉，但聞余師言，凡習此等大法，非真正仙傳，不能有效，世俗傳者皆僞也！要之雖稍有功夫可見，亦均破落戶，走江湖，無生家之流所習，吾等修大道者，祇求護道而止，需尋此等得大道高師指示，親覩其法，不可盲從，以免自誤！因此節亦在道中，不得不與諸君一明之耳！所謂財侶二者，固不必非有若干錢財，始可修道，非有一二良侶，不克練功，不過在養道期與解脫期間，均不宜大勞動以致不能大動彈，必須有良侶服侍，米糧供養，苟一無所有，殊勞大功，而絕對不行也！其苦修得道者，乃修道人應經之途程，特此猶在練道期耳，總之，修道之士，先須學有一二絕人本領，到處可以餬口，再則物色得意門徒或道友，以爲伴侶（因伴侶不良，乘汝下山，伊即席捲而逃，或道心不堅，中途散去，或解脫期間，失於招待，而誤大事等等是也。）矢志堅心，毅力作去，「信，願，行」三者，缺一不可，走一步算一步，始克有濟，

如祇務其一，亦不獲完成大道也。

第七節　神功概論

在武術中，又有名神功者，其功與俗名神打者有別，蓋神打練法，有按符咒操得者，有按功夫操得者，有係鬼神所憑依操得者，均名爲神打，然真正之神功，既無符咒，亦無鬼神，亦非專講死功，乃功夫中之上乘，以氣爲本，以神爲用，均乃修道精竅，趺坐運神習功而來者也！根基深者，三載可成，成後能吸壁而行，飛騰數丈之高，兵刃拳棒有加其身者，自行飛倒，非本人按摩之不能愈，此功又分內外，似上述者，多向外練，如完全向內，則以練神爲本，以道爲歸，而不習騰躍，此功一成，即入地仙之門，長生不老矣！至其拳技假甚笨拙，內分五拳，綿急剛輕，莫可與京，神力之大，誠有令人不可思議者！故名爲神功；此種功夫，不易多遘，亦不輕易傳人，是以知者甚鮮也，似習技擊者，惟懼此種功夫，不可盲然比較！至於神打，如打井神功，功成可擊人百步之外，四年完功，亦甚利害，如山東過天星是也！又有操五毒神沙手者，乃鐵沙以五毒煉過三年可成，打於人身，即中其毒，遍體痲木，不能動彈，挂破體膚，終生膿血不止，無藥可醫，如四川唐大嫂即是所謂鐵沙掌硃

沙掌等等，尙非此類！又有習五雷掌者，凡於大雷電而起霹靂時，卽念咒出雙掌習之，平日不操，功成打人身上，有如火焚，如徐師祖是也！又有鬼神憑依，而教其技擊者，功成亦有神勇，如京師昔年神拳郝六爺卽是！總之此等神打，雖甚利害，終係一與草木同腐之技擊家耳！不如神功遠甚！此均昔日閉關時代，競尙奇異以勝人，故能苦歷幾許風霜，而從事乎此，在今日不過以爲談助，要亦國粹一端，不妨以陳迹目之可耳。

第七章　道術研究

前所述之靜坐諸法，卽爲修大道根基，不過未明修道訣竅，而習明心見性之功耳，至於研究性命雙修而歸於正覺，似非今人所談容易，有謂靜坐十餘載卽可成仙者，有謂十六步功夫成仙者，其說不一，或亦有其旨趣，惟余聞仙道並無定式，亦無定期，苟固執於坐易出疾癘，反爲不美，緣塵緣未盡，不可過談深究，而修道則係真正功夫，毫無虛幻，特令人尙西說，崇科學，致目爲虛幻耳，亦知人之思想有限，不克窮之神祕儘多，豈數部理化所能囊括一切耶！如苦心孤詣得高明而探索之，則實地功夫，不難見也，真理不難求也，是惟科學得以實地見之哉！顧學道之人，有如牛毛，得道之人有如麟角，真心苦志信行者少，標榜趨務虛名者多，不是走入旁門，卽係有眼錯過，而謂道術陷人，羣相指摘，不亦誣乎！然有謂外國何無鬼神之說者，亦知外洋立國年限淺短，新進之邦，完全在鬼道上，自其闢國以來，卽未有此等人材，研習此道，焉有仙佛可見！我國乃數千年歷史，且風氣競尙，研習者多，自不得同日而語。此種功夫，無論成否，對於身心，要有極大補益，

今東西洋亦漸有研禪學者，我輩不妨習之以養身，而得以努力國家人事，豈不甚善，並非教諸君一習即成仙佛也！緣在道中深解研究，不得不稍爲附及；余誠不佞，不克成大業，惟嗜文武道三宗，雖有所得，仍未窺其萬一，良以互相祕密爲非計，但其中又有須爲祕密者，因功夫不到，濫言先示，反獲不良結果，而遺畫虎不成之譏，是誠有不得已之苦衷第今人談道者夥矣，高明之士，不乏其人，余亦不樂成專書多談無益之論，茲將修大道程序，述之於後，庶嗜斯學者，閱之不無稍補，而妄談謬誤，猶幸大雅指正矣。

第一節　修道之程序

修道有動而修者，有靜而修者，動而修者，先強外丹，煉穀化精，養成松膠之體，再從事乎內丹，靜而修者，先不鍛鍊身體之康健，着手即收放心而煉內丹也！雖其成功則一，但仍以動而修者爲佳，蓋無後天，焉能得有先天，無此阿羅漢之頑健軀骸，焉能有證仙佛之強敏嬰兒，然今人多不諳動而修之程途，且多文墨之士，欲求速效，均趨於靜修，是亦因各人賦性有異，而未得師傳之故耳！是以修道，須明靜功道二字、乃係相連而來、其初步以能卻疾多活壽數爲則，次則練大功，築道基以固二寶、此而後始可以談道！今人

先即談道，將壽功二字，置之腦後，是如欲設立一公司者，資本未就，先算每年掙若干紅利，出息多少，如何擺佈，空中樓閣，幻想一陣，論及資本，仍係兩袖清風，此所謂捨本逐末也。蓋不能卻疾延年，怎得益壽，怎得成仙耶，人生六十年一換筋骨，屆期則器官朽毀，多失作用，縱能多延數載，亦如半死之人，無生趣矣！故於未朽之前，須日加修剔，永似新發於硎，一逾甲子，即過一鬼門關！此所以習功以保之也。道中之旁門亦甚多，有三十六道止觀，七十二道旁門，各立名詞，終歸仍不出煉穀化精，（此步在靜修者，亦有訣竅）煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛四步功程之訣竅耳！有專煉性不煉命者，即稍事定坐，究佛講經，穿透世事，滌去人心，復見天心，默證道心，則存心養性，此所謂真儒也。有專煉命而不煉性者，即着手禪定，未得訣竅，枯坐頑空，日燒乾鍋，以求卻疾延年者也。均係半偏修道之士，或略習於靜而止者！如真求大道旨趣，而歸正覺，則必需性命雙修不可！何謂性？蓋心之根爲性，性之根謂神，神即寓於心，故三者實一物，而心即通性情者也。其修明心見性，乃修道第一步功程！命即腎也，精也，元炁也！吾人煉精化氣，氣化神，神還虛，以後天補先天，即本於此，此即修道之第二步功程，亦即修道之結局也，故性修死而命修活，先完

第一步，再修第二步，而第一步自亦在二步之中，（即性功悟成，再修命功，始可心無雜念，而純一命功，則修命功時，性功自亦同時並進也。）是即爲性命雙修！心屬火，位於南，八卦中爲離，腎屬水，位於北，八卦中爲坎！其煉道之理，即以火煮水，水化氣，氣行動週轉而爲神，而還虛，其不諳功程，一意枯坐，以爲腹中作響爲功，日加火燒，而腎水不固，鍋中無水，此所謂燒乾鍋，不出疵病者幾希矣！所謂降龍伏虎者，龍即性，虎即命，「心定龍歸海，情忘虎隱山，」如是而已！其餘之鉛汞也，烏兔也，藥物也，修慧也，均性命雙修之別名耳，修道之步驟有三：一求卻疾延年，二求長生不老，三求修仙大道！卻疾延年者，如習內外八段錦，與其他外丹功夫，再進坐功，採藥還童，長生不老，再經若干年歲，體如松膠，內外丹均已完固，始談面壁九年還虛之大道功夫也。其真正修煉，即如本書靜坐次序，早晚略習於靜，勿求採藥等等功程，而習除疾道功，內方外圓，見物內省，以穿人道之一切種種，先作明心見性之第一步功程，俟功到後，再作第二步未晚也。性命雙修之道，即練己與不漏也！練己即明心見性，不漏即煉精化氣，明心見性，即須明真我，真我即無我，眞息即無息，無我即無息，無息即無我，故有我即有息，無我即無息，有神即有息，有息即有

神，故練習須無氣，此卽坐時明心見性之境！在平日則須先收放心，然後再斷絕淫根而求不漏。何謂放心？卽心易爲外物眩晃而動，如一見美色，心卽隨之以去，而起慾心，見利祿而萌貪心，見富貴豪侈而起慕心或嫉心，凡此種種，皆係忘卻眞我，心爲形役，均須卽境收回，蓋心想他處，卽係他覺，將其收回，卽係自覺，由自覺而歸於無覺，由無覺而歸於正覺，此卽離宮修定也。須做穿人生，不容心內有絲毫懸念，隨緣來去，一任自然，蓋自然之謂道，自然不悖道德，則自然無害也，緣修道者，形可拘束而心不可拘束，「一絲牽挂，萬變攖心，」須以我爲主，勿以人之譽謗而舍己從人，外爲癡聾，內有定見，始克穿盡世事，而得以明心見性也。在正式入道者，須達入道年齡，以免日後回頭之苦！如年方少壯，偶攖刺激，卽謂穿盡天下事，而遁跡佛道中，則如幼年投身佛道僧尼，幾曾見有修得正果者！男子須逾五旬，少則四旬，女子逾四旬有五或五旬，在以前期間，祇可練性功，俟至此年齡，心已定，慾已平，再實行絕慾，吃素，矢志入道可耳。如以前未作穿者，其六七旬老叟猶娶少妻者，比比皆是！固未可概論也。然吃素絕慾，非斷然行之，亦漸漸作穿，至生厭心而來！而吃素更非爲殺生而不食，乃葷物多生淫精，易生刺戟，故正式入道，大功未成

之前，仍以忌之爲佳，則根基深固，大道不難矣。其作來程途，如絕慾知其趣亦不過如此，魚肉之味，亦不過一時之美，直至生厭心，見之毫無異趣。心如死灰，始可爲之，苟見色猶萌妄念，見美味而猶思染指，是尙未至入道時期也。若復修道，而心仍不死於淫，則死後不過一靈鬼而已，其强制修行未得正道者，所出均係陰神，非爲陽神，特一鬼仙而已。萬難儕入仙佛之域！此等功夫，均應於未正式入道時鍛鍊之！然後再談不漏，所謂不漏，卽斷淫也。然淫非一斷卽可完，其不御女色，而自起遺精者，又將若之何，且淫心，淫身，淫根三者，均須斷絕，不與妻室同房，不過斷淫身耳，其淫心淫根，猶未易斷也！自來修道，只此色字難斷，丹經所謂：一斷卻淫根卽是仙一者，從可知矣。緣人生嗜好中，若煙酒嫖賭等等，在諸嗜好之內，淫字猶不顯其威力，如將諸嗜好全行戒絕，祇餘此一色字難去矣。所謂愈拒絕而愈深，一息尙存，此念不易斷也，是誠天演圈套，萬物皆然，莫不如此，蓋無此念，則種族不其滅絕耶！誠有之不好，無之亦不好，有之不易戒，無之難修道，此宦者與陽痿之人，無此緣分也。（陽痿治愈，仍可修道。）生我之門，死我之戶，生生死死，死死生生，均終於斯，亦可概矣；蓋由色生愛，由愛生情，由情生淫，由淫生棺材，乃相連而來者也。精

順行生子，逆行成仙，常人以精順行，與婦人交而生子，精盡歸土，以了天演生殖之職，而修道者，乃將此精斷絕，不循與婦人交而生子之途，而將此精逆行歸入己身，龍虎會合，而結聖胎，其理固亦相同，特手段有異耳。其順行生子者，乃己死後，有子孫代我而生，其逆行成仙者，乃不需他人代我而生，而我代我而生，此莊生所謂：「生生者不生，殺生者不死」之義也。至於絕妻室而斷淫身，乃已不思淫而起厭心，其仍不時遺漏，則習功夫以固之！俟至功夫到後，淫根自縮，即所謂馬陰藏相，金龜縮首，須欲縱慾而不能，則大道可望矣。女子修道，略與男子有別，即初步女子斬赤龍，男子降龍伏虎，其訣竅不同，嗣後則係一班！且女子修道，較男子爲速，緣女子係純陽之體，只下部一點屬陰，男子乃純陰之體，只下部一點屬陽，故女子較速，所謂赤龍，在乳房之內，兩乳之中，練至無乳房時，則赤龍斷矣！故女子練形，男子練氣也。至於練神氣之所以貫通，乃任督二脈關係！任脈在前，督脈在後，有脈之位，無脈之道，如究其起止之點，則任脈起於匯陽穴，（腎根之中爲匯陰穴，稍前即匯陽穴）終於承漿穴（下唇窩中）督脈起於匯陰穴，終於人中穴，（上唇水溝根中，）神氣即自此兩脈週行不息，是爲河車之象，其步驟先係採藥歸爐，慢慢

養成舍利而過關，後胎養成而出胎，出胎後，嬰兒猶未老練，不可遠行，隨放隨收，以至能舍此軀殼自由行動後，則散爲氣，聚爲神，逍遙自得，即可將此形骸，寄於名山大川，而仙去矣。但在結胎之前，有小週天百日，隨時可練，無次數！大週天七日止火，祇此一次，此期極爲危險，須特別留神！蓋至煉精化氣一步，則已完全還於童體，已有河車之象，小河車即小週天，大名大週天，至煉氣化神，則已結胎，煉神還虛，則無呼吸，已出陽神，千百化身而成佛矣。煉道在人身上凡六關，分前三關與後三關，前三關即上田（腦）中田（即黃庭，在臍上一寸二分，）下田（丹田；）後三關即玉枕（腦後枕骨，）夾脊（脊樑骨，）尾閭（尾椎骨，）此乃煉精化氣過關之關節，故道書有謂：一前三山，後三山，通了三山是神仙」者，此之謂矣。又凡煉功時，凡交感精與呼吸氣，乃後天精氣，不可用！至不呼吸而呼吸者，始係先天之氣，此乃靜極生陽之理！至於動心之藥不可採！採其旁門採戰之濁精以成仙者，不可學也。此等功夫，損人利己，天地不容，五百年遭一雷劫，千餘年始可成，枉勞艱辛，殊非修道者所宜！而道書中所謂美女爐鼎等等，皆指自身陰陽配合而言，乃旁門誤爲採取，實大謬也。簡略書來，頭緒萬端，不知從何着手，然道中大概情形，精微不

出乎此，研道之士，欲求深邃造詣，自須另訪高明指示矣。

第二節　修道之關戒

修道之人，第一要能耐煩，要堅心不要熱心，堅心則朝夕如斯，年年如斯，不及不離，無一日不在此處；熱心則發奮忘食，銳氣一過，仍自鬆息，一曝十寒，等於不練，故心須如金玉之堅，不爲外物所動，始能度一切苦惱，一切關戒，而皈依於大道也。修道之人，當以慈悲爲本，道功爲根，而「酒，色，財，氣，」乃修道人之四大魔關，不能降此四魔，勿用修仙，緣飲酒使氣傷神敗事，最宜戒絕，色乃道中最大惡魔，尤須斬除根蒂，且粉面桃花，不過一時魔障，萬般嬌旎，亦帶肉之枯髏，須知：「房屋是量人的斗，嬌妻是渡客的船，良田是身外的物，兒女是眼前的寃；」「悟得真空在色中，」修道者當深猛省也。財帛乃流通之物，修道者不可貪錢財，祇克自給足矣！苟誅求無厭，沉迷財中，則「人爲財死，鳥爲食亡，」已成利祿市儈，尙何修道之可言，至遇事不能涵忍，動生嗔憤，抑鬪氣惱，最能傷身，蓋有煩卽有惱，有惱卽有氣，有氣卽有死，至於死矣，道於何有，何謂之道，自然之謂道也。混俗和光，混而不入，和而不出，以不動主人爲本，逆來順受，行住一般，不用性急，存其心，

養其性，方是天也。一切寃孽，均須以解脫法避免爲佳，勿思如何對付，往善道上想，往寬洋大道上走，而皈依於佛法，所謂：「善人本性善心，如明鏡現日日集陰功，時時行方便！」修道即係開方便之門，與天下人結大歡喜，尙思其何以報寃乎！「道高一尺，魔高一丈」「辛若才得見世尊，」修道之士，能爲人之所不能爲，行人之所不能行，實俱「智」「仁」「勇」三字之要素！苟全恃聰明而無智慧者，決不能成道，蓋智慧之人，不能爲物所迷，試觀聰字係耳字旁，乃示聞人言而後明也。智字乃知日二字，知日者，乃知其每日之所作爲也。而慧字頭係兩丰字，乃示能知自己之主，而又知人之主，故智慧乃天賦，其聰明無智慧之人，苟不善用其聰明，則反被聰明誤矣。所謂慧劍者，乃對於某魔關，而以某智慧之方法制御之，即係以慧劍斬斷之，因事因人而不同，非一槪論也。修道之士，不知經若干辛苦，幾許魔難，幾許風霜，始克有光明之一日，在此困窘中，多歷艱險，是以修仙學佛之人，均有沖破天之膽量，大英雄，大豪傑始可以爲此，幾曾見仙佛中有匹夫者！從知修道者，當有以自重矣。語不云乎，「要知前世因，今生受者是，要知後世因，今生作者是！」「種瓜得瓜，種豆得豆，」一如是而已。其他驕僻傲縱等等賦性，能明此義，自不難一掃而

空矣。今後世界，乃彌勒佛掌教，卽昔日之未來佛在第八十一劫之中，蓋燃燈古佛與如來佛，已成過去矣。凡佛掌教，必動刀兵，近正大亂封神之時，苟不躲入金線之路，難逃此劫大難！是亦亂極必治之兆，無關我修道者之事，所謂金線之路，卽佛界之路，因西方屬金也。故此後卽不奉佛者，亦當行之，蓋奉佛並非在於靜坐，卽糾正此心耳！如上古乃獸面人心，中古乃人面獸心，今後（自丙寅年後，卽入昔日之未來時期）則須人人治成一佛面佛心者矣。刻正人面獸心辦交代之期，此等人非經此次水旱兵燹等等大難，不克收盡，而所存者，則係善良之輩矣！是以此等濫人，乃所以遭劫者也。故今後書籍，亦有變更，如上古係三經，書中古係五經四書，未來（卽現在）將九經十書矣！古時三十歲爲一花甲子，中古六十爲一花甲子，現在將改爲九十矣！節令自周甲起，至今止，以後亦須更換，如上古一年爲十二節令，中古爲二十四，現將三十六矣！在民國以後四十年，中國將統一天下，從此五百六十年後，卽分爲十二小國，又入戰國時期，再千年後，人如肘馬如狗，混沌度世，不成正統矣！此不過意興所及，略爲道之，或亦修道之士所樂聞也。至於佛家始祖如來佛之根源，乃老子一氣化三清所自出，三清卽三山，故出三聖人，是

以中天終南山出老子，西方熊耳山出如來，（卽釋迦牟尼佛，）東方太行山出孔夫子也。佛有五身五眼，五眼爲天眼，法眼，慧眼，肉眼，佛眼；五身爲動身，靜身，出身，入身，窮身，卽變化無窮也。凡修道抑不修道之士，善男信女，皆可於每晨略念經咒，以爲外功，蓋外功內果，亦係相連而來，今之奉經咒者甚夥，惟多不識何經之佳，以爲能多讀經，多解經爲功，殊不知濫讀多經，不過一馱經之驢，未得真訣，則修行係佛爺弟子，讀經係佛爺戲子，有何用處！如能奉行得力數種經咒，一世用之不盡，既可廣集陰功，又可降伏內魔，實有輔道功能，所謂三千功德圓滿，可成上仙，立德立功立言，亦道中人功成義務，而說法卽係度人，是以修仙學佛之士，有千百化身，凡三教九流，七十二行，諸子百家，無所不悉，蓋人性不同，嗜好各異，見相公講書，見屠戶講豬，始可以成友誼，而漸誘導以度之也，苟一律加以垂訓，其孰聽之哉，經亦度人度己爲功，護按屢驗者，附三節後，閱者可以參考之！其餘之十魔九難，等等關戒，均不出慧劍斬斷之法，自然遯之而已！十魔者何？一六賊，二富，三貴，四七情，五恩愛，六患亂，七聖賢，八刀兵，九女樂，十女色是也！九難者何？衣食逼迫一也，尊長邀攔二也，妻女牽纏三也，名利縈絆四也，殃禍橫生五也，盲師約束六也，議論

差錯七也，志意懈怠八也，歲月蹉跎九也！而佛門所謂之三皈五戒者何？即一要皈依佛性，二要皈奉正法，三要皈敬師友，此爲三皈；五戒者：即一戒不要殺生，二戒不要偷盜，三戒不要邪淫，四戒不要貪酒，五戒不要妄語；此均佛門戒條，是亦學佛者多，良莠不齊，不得不有此戒約，至於我輩出於志願研道者，更何需究及乎此，祇求心之所安而已耳！修道之士，不惟解除關戒，尤須善於養道，目不觀其色，耳不聞其聲，學傴聾啞，就是道人！而心者萬神之主，目者萬神之戶，目動則心動，心動則神動，生死之機，在斯二者！邪氣不入，真氣長存！大風不出門，大雨不出行！終日不可走逾三十里之遙，此乃養道之精竅也。在修道者，多喜山林溪谷之區，但有洞通水氣，不可久居，仍以構一茅廬爲住，水菓多吃，亦令人發虛，煙火物亦不可驟斷，如在山中久居，佐以果類，自無不可，其宜於久遠存儲者有四，即榛子，松子，榧子，核桃是也，因此等果肉，均藏堅强殼中，不畏風吹雨打，久而如新，故謂爲四般長命果，永爲山人集糧也。如東南之橘柚楊梅，西北之柰榴梨棗，非爲不佳，惟只算一時之新，不堪久於保存耳。而吾輩所棲之山林，宜北不宜於南，因南省多水，不便禪修，北省如甘陝等處，最爲適宜，神仙多出於此！天下凡四大名山，五岳，四界，八小山

以及其他名山，皆吾道中人之家鄉，不可不述，四大名山，即四川峨嵋山，山西五台山，安徽九華山，南海普陀山，此四大名山，多居僧人！五岳爲東岳泰山，（山東泰安縣，）南岳衡山，（湖南衡陽縣，）西岳華山，（陝西華陰縣，）北岳恆山，（山西渾源縣，）中岳嵩山，（河南，登封縣，少林寺，）此五岳多居道士！內以華山爲萃出，有火祖所鑽石室，凡七十二個半洞天，有六峰，便於修道，四界：一爲清源界，（即五台山，）二爲幽冥界，（即九華山，）三爲銀光界，（即峨嵋山，）四爲琉璃界，（即普陀山，）八小山：一爲湖廣五當山，二爲雲南雞腳山，三爲陝西太白山，四爲江西龍虎山，五爲平涼崆峒山，六爲江蘇茅山，七爲浙江天台山，八爲山東勞山，此均舉舉大者！至於陝西秦嶺，小香山，大小終南山，大小太白山，吳山，甘肅之仇池山，金龍山，卦台山，大香山，漢中之小南海，臨朐普陀山之大南海，山西鐵鎖嶺，河南羊角山，（呂祖在此坐化，此山甚小，以此成名，）新疆之大小雪山，以及王屋小有洞，蜀之青城山，歙之黃山，武夷山之大王峯，茅山之華陽洞，惠州之羅浮山等等，均仙佛修道之所，四川出治公，杭州出濟公與慈航道人，南省祇出此三有名神仙，餘者多出於秦地，此乃天下名山之大凡也。至於成仙地位，原分五等，因得道之

淺深有別，卽鬼仙，人仙，地仙，神仙，天仙，（卽金仙）是也。鬼仙人仙屬下乘，地仙神仙屬中乘，天仙卽金仙屬上乘，鬼仙乃平日一意枯坐，所出之陰神而成，今人多致力乎此，抑何可嘻！人仙乃未得大道，祇悟其一法以求之，毫無疾癘，延歲益壽，樂其天年而已，地仙乃已得大道之半，而猶未全入大道之境，長生住世，不入鬼籍，如再進一步，卽入神仙地位，得道之士，多由此境而來，神仙乃已五氣朝元，三陽聚頂，功程完滿，胎脫自化，純陽之體，另有金身，則已超脫苦海，入聖域矣。天仙者，用功稍有不同，則亦由神仙而來，不過人道間之功德圓滿，佛法高深，天地雖盡，亦不同盡，永不入於輪迴，乃仙佛中之上上乘法也。蓋仙佛五百年有一輪迴，地仙則隨時轉，如功德大者，又可以稍免，是以轉輪迴與罡風，卽係神仙之劫，世傳五百年一雷劫者，此乃旁門或妖邪成道，以採陰補陽，損人益己，殘傷生命，故有此劫，如正道成佛者，不致有此，可勿計也。總之修道者，一入佛門，卽係如死囚過市，雖景物紛華，週匝圍繞，然此身將亡，何計其他！一意孤詣，努力前程，所謂：「傳道在師傳，修行在各人，」凡一切有形，皆係有爲之法，悉同渣穢！精誠所注，金石爲開，「藥醫不死病，佛度有緣人，」屆時自有高師指引，不難越迷津而登彼岸也，勉旃勉

旃！

第三節　修道之三寶三乘分論合論

仙有五等，以天仙爲最上乘，已詳前論，至煉道之程序，卽一曰齋戒，二曰安處，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解，固可不釋而明也。而其成道之理由，卽胎息經所云：「胎從伏氣中結，氣自有胎中息，氣入身來謂之生，神去離形謂之死，知神氣可以長生，固守虛無，以養神氣，神行則氣行，神住則氣住，若欲長生，神氣相注，心不動念，無去無來，不出不入，自然常住，勤而行之，是眞道路」一者，殊爲近是！茲將修道之三寶三乘分論合論，詳細釋文，書之於後，此乃祕傳，特爲露佈，修道之士，其細玩焉，不難一索而得也。（按下文乃自煉精化氣，正式入道坐時之論文。）

嚮月文通古佛三寶分論：三寶者，精氣神也，蓋精氣神爲修丹至寶之物，故曰三寶，然三寶有先天後天之辨者，正有說焉，何以謂之先天，精，元精是也，元精發於腎之元氣，從虛極靜篤中生來，則精乃淸，從妄念淫事中生來，則精乃濁，淸濁之辨，不辨之於其精，而辨之於其神也，當其道定神閒之時，無所感觸，忽然一陽初動，以訣試之！散則氣弱，不散

則氣旺，此不老不嫩之時也，趁其未成鐵珠，用法採之，以復命根，以塡腦海，則元氣漸旺，而破體可補，若不知所以採，斯時若無識神以調之，則元精消散，而不用有形之精，若稍動淫念，識神即調於其中，則元精即成形質，趨過陽關，而爲後天之敗精矣。精愈敗則神氣愈耗，欲其不死亡也得乎！何以謂之先天氣，元氣是也，此氣從无極判來，伏於腎陰中，杳杳冥冥，靜而不動，長生之靈藥，超劫之至寶，而爲後天呼吸之根蒂也。夫後天呼吸之氣，又爲先天元氣之妙用，採取烹煉，非呼吸之氣，不能成功，周天度數，非呼吸之氣，不能運用，抽添沐浴，非呼吸之氣，不能斡旋，而且呼吸之氣，急則傷丹，呼吸之氣，緩則冷丹，呼吸之氣不善調，呼吸之氣不相依，則必飛丹而走丹，其要在勿忘勿助，似有似無，而後呼吸，乃能沖和焉，仙佛所以有調息之說，火候之經者，蓋先天之氣，不能不依於後天之氣也。何以謂之先天神，元神是也。此神亦謂之本性，亦謂之真意，其心必要清清朗朗，渾渾淪淪，無一毫念慮，無一毫覺知，則空洞之中，恍惚似見元神，懸照於內，斯時殊覺五蘊皆空，四體皆假，而我有真我矣！若一涉馳想，偶動情欲，則元神變爲思慮之神，盡在後天用事，神不守舍，而氣亦因之消耗，將見神情倦怠，神氣消沮，而百體俱不從令，奄奄有如死

人，則神爲一身之主宰，其所關何大哉！夫後天之精氣神，都由先天之精氣神所發，而先天之精氣神，每爲後天之精氣神所敗，修丹者，當以後天培先天，不使先天隨後天則先天後天之辨宜早矣。然三寶之中，祇有氣，先後天並用，至於精與神，則專用先天，斷不可用後天！以後天之精神，濁而不清，不可爲丹也！人其細參細悟焉可也。

嚮月文通古佛三寶合論：虛生神，神生氣，氣生精，三寶本相合也，本相合者，而不使之相合，則不能與道大通，即不能超凡入聖，仙佛故曰下田有煉精化氣之妙法，先辨至清至真之精，不老不嫩之藥，起火止火之景，歸爐溫爐之功，隨生隨煉，隨煉隨補，久之精盡化氣，無復有生精之時，斯時也，淫根自縮，陽關自閉，雖欲縱慾而不得，基已成矣，大藥可採，用上乘天機，打開三關金門九重鐵鼓，上至崑崙，下十二層樓，而歸於中田，即行大週天之火候而溫養之，伏氣成胎，胎中伏氣，所謂煉氣神化也，十月以內，常入大定之中，胎神圓矣，不可久留於中，使形神不能超脫，又由中田遷至上田，而用煉神還虛之功，煉虛功到，接煉還無一着上上乘法，然後放心大膽而出，或升大羅天上，或入極樂國中，而金丹大道始成，而金仙上果始證！斯三者，有下有中有上，其序似不可亂，然即上即中即

下，其妙又不可言，要之亦自信自度而已。

無量度世古佛三乘分論仙有五等，佛家以三乘該之，而究其等之所以異，實不外陰神陽神二者而已，故有單修性者，不煉命中之真陽以點之，一味閉目寂坐，冥心寂照，則靜中尋靜，悟入頑空，寂滅矣，而未滅盡定，只煉得一個强定之陰神，到氣盡時，陰神一出，便爲靈鬼，謂之鬼仙，有從下關用功者，不使真氣洩於陽關，保守元氣，鎮守下田，不悟移鼎換爐之法，而安長生不老之果，或延壽於數百年，或延壽於數千年，久而不死，謂之人仙，然亦小果自足，淫念未絕，慾根未斷，終是有生死的夫凡，此鬼仙人仙之所以爲下乘法也有從中關用功者，前此精已化氣，得丹服食，未能常定，絕少胎息綿綿景況，呼吸之氣，時在心腎中，往來不斷，陽氣未盡化神，所以有呼吸，有呼吸卽有飲食，形質重濁，無沖舉變化之能，雖容光煥發，步履康强，壽增無量，高出人仙一籌，然而離地，仍是一步不能行，謂之地仙，此無事時則已，若遇水火刀兵之小劫，終不能逃羅網，亦與凡夫同歸於盡，倘不安於地仙，得藥後，卽用大週天之火候，以氣化神，務使神氣併而爲一，心無生滅，息無出入，卽此已高地仙一着，而可爲天仙之階梯也。煉至十月，胎神雖足，猶是少陽，還

要煉老爲佳，而乃竟解重濁之形，而化爲神，昇於三界之上者，謂之神仙，但出神太早，歉了煉神一層功夫，然猶有神之迹，而未合於虛無，亦猶吾門之佛，而不離菩薩，雖能免夫三災，而不能逃浩劫，終與天地同敝！此地仙神仙之所以爲中乘法也。有從上關用功者，將神遷至泥丸，時時乳哺加持，一定至於大定常定，不着相於有神，不着相於無神，以似有似無之意，煉至虛至靈之神，煉到圓覺境地，然後漸起一念，使神從天門而出現，形則毫光普照，斂形則元氣渾然，出而卽收，神在定中，收而復出，神亦在定中，始而由近及遠，漸至遠不着物，老陽成矣，尸解而去，一得永得，一證永證，神通無外，法力無邊，天地閉時，而不同閉，天地開時，而使之開，斯其億萬大劫不壞之金身也！謂之天仙！此天仙之所以爲上乘法也。吾也舉此五等之仙，該以三乘之法，其用功迥異，其證果懸殊，孰優孰劣，瞭如指掌也，是在學道者，審而擇之。

無量度世古佛三乘合論：乘雖有三，法可該一，第世人不能遽至於一也，而示以漸法焉，然世人不可不歸於一也，而示以頓法焉，方其煉精而欲求人仙，煉氣而欲求神仙，煉神而欲求天仙也，層次井然，不可紊亂，故利用夫漸，及其煉精而必至人仙，煉氣而必

至神仙煉神而必至天仙也，志願挺然，不可搖奪，故利用夫頓，且夫漸與頓之交致其功，更有妙於定中者，自初禪而後念住，二禪而後息住，三禪而後脈住，四禪而後寂滅盡定，由淺入深，此漸而進之之義也。自初禪而即念住，二禪而即息住，三禪而即脈住，四禪而即寂滅盡定，雖久不變，此頓而超之之義也。由習定，使常定，由正定，便大定，則漸中有頓，能常定，因習定，能大定，因正定，則頓中有漸，而此漸與頓也，皆仙佛大修行之漸，仙佛大修行之頓，而非凡夫之所謂漸，而於因循苟且耳！非凡夫之所謂頓，流於進銳退速，終身無與於道者之可同年而語也。吾論漸法頓法，而罕然高望於古，吾論漸法頓法，又慨然致念夫今，謂修行自下乘始，自上乘終，法非不是，然下乘之基未築成，已到桑榆晚景，死限攻矣，安望向上，如此修行，莫說今生不成，即有千萬億劫，都怕難望，此非神仙限人進修之機也，特悲憫之深，而為此憤激之語耳，仙佛故以已之成仙佛者，傳之上上乘法，不必拘拘三乘之序，而三乘自該於其中，以一貫萬，以萬歸一，其法妙，其功省，其費廉，其成速，無論老幼，無論智愚，無論富貴，無論貧賤，只要有根，只要有德，得訣皆可成就，以結諸仙佛之人緣，修上得勿有遺乎，敢以此言告天下之修道者，敢以此書正萬世之學道者。

響月文通古佛丹語：調息功夫亦不難，有無二字用詳參，切忌不可微用力，用力必致傷本原，有作有爲皆是病，無作無爲白抽塡，有火用火則火旺，火息去火不可延，火前止火降伏意，火後加火精不全，大道無爲勿參二，便是佛門上乘禪。

附輔道緊要經咒

修道之士，惟三尸六賊難除，三尸者何？即知情意也，知爲心之靈，亦即心也。但知有知識與知覺之分，知識乃平生經驗技能，知覺乃臨時感觸而知也，是以夢中之覺，即係尸之活動！情有他動自動之別，故原無可笑之事，見滑稽者動作而發噱，是他動之情也。心自有所觸，愈思愈樂，乃自動之情也。意則純係個人發出，蓋萌一意念，將作何事，皆一人之理想也。六賊即色身香味觸法也。此不過故加區解，實則均發於心，出於一情字耳！苟能斬斷此字，一切魔障，不絕亦自絕矣。此中固亦另有功夫，然讀經咒，亦係降此一法！蓋讀經如懸神像，手念珠虔誠默誦，則三尸六賊自消，而身口意三業皆斷矣。緣手念珠則身業可斷，口念經則口業可斷，意存神像，則意業可斷也。故道即心也，心即天也，能降此心，自與天通，此經咒法器神像等等之所以爲降魔利器也。然奉經咒，亦不用過多，能

照所列數種，虔誠習之，久必有功，因經咒可以降魔，可以解厄，可以度人度己，所以集陰功而救苦救難者也。如將一種練靈，可以逢凶化吉，遇災呈祥，固非虛語。然經咒念時，有手挽印習者，有可以不用挽印者，有可出聲，有不可出聲者，有及經頭（即經之題目）同念，有不須同念者，但全不念時，經尾必再念三次！此乃奉經咒之大凡也。暇時除所讀之經咒按時奉行外，如再多看道書，若莊老諸子之學，或勸世經文，似陰騭文，感應篇，心經，覺世經等等，皆所以輔道者，余所謂不宜多讀經文者，乃謂多而不專，如脩道之信口念經，經文非不熟練也，顧未將一經讀靈，對其自身實無多大影響，至於暇時，研習道書經文以消遣，則有何不可之有哉。下列經文，男女皆宜，不過女子如不習多心經，可改奉高王觀音經，亦無不可，故亦附之。在念大悲咒時，手挽印信，口中出聲，（小聲）不帶經頭，每晨淨洗後，虔奉一遍，（焚香一炷更佳）所以出聲者，乃此咒為度一切鬼神，如不出聲，即所以自度也。續念往生咒七遍，亦出聲，不帶經頭，蓋經頭有梵語者始用之也，此咒乃專度鬼魅！再續念解冤咒三次，不帶經頭，如解自己之冤，即勿出聲，而讀至一切冤家離了身一語之了字，可改為我字，如指定為誰所念，即改你字，而出聲矣。蓋凡死後之

人，如其親屬為之念經，較實僧道念者為靈，只念時心存為誰念之意，則該人卽得去矣。故凡涉經咒符籙之事，誠則靈，如已有褻瀆之心，固不如不念之為愈也。然後再念多心經十遍，帶經頭，勿出聲，走存念均可，亦有印，但無印亦無關係，所以自度也。除每晨必習此數種經咒次數外，暇時欲多習之，則更佳矣。反正經之次數多少，不用計算，神祇早有定奪！勿存心念經自利之觀念，視為課程習之，始為有效，不然，仍係枉費時間也。如有以此數種為煩膩者，不妨專習多心經一種亦可，再不欲習者，不妨只念南無阿彌陀佛一句，或六字真言一句，或尊眼菩薩佛號一句，均無不可，苟能將此一句念靈，在急亂時，極有應驗也。

（二）大悲神咒持誦簡法：每晨念一遍，手挽蓮花瓣印信，卽右手中指，無名指，小指覆左手之同等指上，而食指大指上起合攏之，如拱春狀，此咒乃佛之五箭，卽青紅赤白黑五箭也，每句為一菩薩佛號，不用讀經頭，但凡至經尾不讀時，再讀二次，如此經尾為唵波折拿囉施禮曳娑婆訶，卽將此語念二次作結也，餘仿此！又凡字下無括弧所音之字，卽按原字與註過之字讀之無誤。

南無（拿磨）千手千眼，無礙大悲心陀羅尼 一次，南無大慈大悲，救苦救難，廣大
靈感觀世音菩薩 三次，唵嚂唵嚂嚩嚂，唵嚩呢叭彌吽 一次，（以上兩句，除唵讀安，吽讀鬨
外，餘者去口字讀之即是。）南無喝（何）囉（羅）怛（達）那（羅），哆囉（拿）夜耶（夜）；南
無阿唎哪（夜）；婆盧羯（吉）帝爍（殺），鉢囉（納）哪；菩提薩，哆婆哪；摩（麼）訶（何）薩，哆
婆哪；摩訶迦盧尼（利）迦哪；唵；薩皤囉（那）罰（法）曳（易）；數怛（達）那怛寫；南無悉吉
利埵（朵）伊蒙阿唎哪，婆盧（羅）吉帝，室佛囉楞馱婆；南無那囉謹墀；醯唎摩訶皤哆沙
咩（滅）；薩婆阿他（拖）豆輸朋；阿逝孕；薩婆薩哆；那摩婆薩哆；那摩婆伽（茄）；摩罰特豆；
怛姪（結）他；唵，阿婆盧醯；盧迦帝；迦羅（那）帝；夷醯唎；摩訶菩提薩埵；薩婆薩婆；摩囉摩
囉；摩醯醯，唎馱孕；俱盧俱盧羯懞；度盧度盧罰闍（奢）哪（那）帝；摩訶罰闍哪帝；陀羅
陀羅；地唎尼；室佛囉哪（夜）；遮（者）囉遮囉；摩摩罰摩囉；穆帝㘑（泥）；伊醯伊醯；室那室
那；阿囉嘇（生）佛囉舍利；罰沙罰嘇；佛囉舍耶（夜）；呼嚧呼盧摩囉；呼嚧呼嚧醯利；娑
（梭）囉娑囉；悉利悉利；蘇嚧蘇嚧；菩提夜，菩提夜；菩馱夜，菩馱夜；彌帝利夜；那羅謹墀；地
唎瑟尼（利）那；波夜摩那；娑婆訶；悉陀夜；娑婆訶；摩訶悉陀夜；娑婆訶；悉陀喻（於）藝室

皤囉耶；娑婆訶；那囉謹墀；娑婆訶；摩囉那（應）囉；娑婆訶；悉囉僧阿穆佉（缺）耶；娑婆訶；娑婆摩訶阿悉陀夜；娑婆訶；者吉囉阿悉陀夜；娑婆訶；波陀摩羯悉陀夜，娑婆訶；那羅謹墀；皤伽囉耶；娑婆訶；摩婆利勝羯囉夜；娑婆訶；南無喝（何）囉怛那哆囉夜耶；南無阿利耶；婆嚧吉帝爍皤囉夜；娑婆訶；唵，悉殿都；漫哆囉；跋馱耶；娑婆訶再加誦下四句：

南無金剛聖莊嚴娑婆訶；南無摩揭（結）聖莊嚴娑婆訶；南無聲聞聖莊嚴娑婆訶；唵波拆拿囉施禮曳娑婆訶。

（二）往生咒：每念七次，凡見宰殺出殯放生等等，均可默誦之，能以解厄超生，陰功也。

南無阿彌哆婆夜，哆他（拖）伽（茄）哆夜，哆地（在）夜他，阿彌利哆婆毘（皮），阿彌利哆，悉躭婆毘，阿彌利哆，毘迦（加）蘭帝，阿彌利哆，毘迦蘭哆，伽彌膩，伽伽那（羅）只哆迦隸娑婆訶（何）。

（三）解冤咒：此咒可以解冤孽，凡作惡夢，夢中一念即滅，殺生過多與患鬼疾者，均可本之！每念三遍！能多更佳。

唵(安)，齒臨，金吒(叱)金吒，僧金吒，吾今爲汝解金吒，終不爲汝結金吒，唵，强中强，吉中吉，波羅會上有殊利，一切寃家離了身，摩訶(何)般(鉢)若(惹)波羅蜜。

(四)多心經：此經爲經中精華，簡而應驗，終身奉此一經，可以登彼岸見如來也！默念十遍！用印或不用印均可，通用合掌印信可也！帶經頭讀。

般(鉢)若(惹)波羅蜜多心經：觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄，舍利子，色不異空，空不異色，色卽是空，空卽是色，受想行識(志)亦復如是，舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色身香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵(朵)依，般若波羅蜜多故，心無罣礙，故無有恐怖，遠離顚倒夢想，究竟涅槃，三世諸佛，依，般若波羅蜜多故，得阿耨(羅)多羅三藐三菩提，故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，眞實不虛，故說般若波羅蜜多咒，卽說咒曰，揭諦揭諦，波羅揭帝，波羅僧揭帝，菩提薩婆訶，摩訶般若波羅蜜多。

附：高王觀音經：此經乃女子奉行者，或奉多心經，或此經，均無不可；能念至千遍，可以解厄。

淨口業真言：修利修利，摩訶（何）修利修修利，薩婆訶。淨身真言：修多利，修多利，修摩利，娑婆訶。安土地真言：南無三滿多，沒（某）馱喃唵，度嚕度嚕，地尾（在尼）薩婆訶。奉請八大菩薩：南無觀世音菩薩摩訶薩，南無彌勒菩薩摩訶薩，南無虛空藏菩薩摩訶薩，南無普賢菩薩摩訶薩，南無金剛手菩薩摩訶薩，南無妙吉祥菩薩摩訶薩，南無除蓋障菩薩摩訶薩，南無地藏王菩薩摩訶薩。開經偈：無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義（以上只念一遍，下為正文可多念之！）佛說高王觀音經：觀世音菩薩，南無佛，南無法，南無僧。佛國有緣，佛法相因，常樂我淨，有緣佛法，南無摩訶（何）般（鉢）若（惹）波羅蜜，是大神咒，南無摩訶般若波羅蜜，是大明咒，南無摩訶般若波羅蜜，是無上咒，南無摩訶般若波羅蜜，是無等等咒，南無淨光秘密佛，法藏佛，獅子吼神足幽王佛，佛告須彌燈王佛，法護佛，金剛藏，師子遊戲佛，寶勝佛，神通佛，藥師琉璃光王佛，普光功德山王佛，善住功德寶王佛，過去七佛，未來賢劫千佛，千五百佛，萬五千

佛，五百花勝佛，百億金剛藏佛，定光佛，六方六佛名號，東方寶光月殿月妙尊音王佛，南方樹根花王佛，西方皂(灶)王神通燄花王佛，北方月殿清淨佛，上方無數精進寶首佛，下方善寂月音王佛，無量諸佛，多寶佛，釋迦牟尼佛，彌勒佛，阿閦(初)佛，彌陀佛，中央一切衆生在佛世界中者，行住於地上，及在虛空中。慈愛於一切衆生，各令安穩休息，晝夜，修持心常求誦此經，能滅生死苦，消除諸毒害，南無大明觀世音，觀明觀世音，高明觀世音，開明觀世音，藥王菩薩，藥上菩薩，文殊師利菩薩，普賢菩薩，虛空藏菩薩，地藏王菩薩，清涼寶山億萬尊菩薩，普光王如來化勝菩薩，念念誦此經，七佛世尊，即說咒曰：離婆離波，帝求訶求，陀羅尼，帝尼(利)訶羅帝，毘(比)離尼帝，摩訶伽(加)帝，真靈乾(結)帝，娑婆訶

白衣觀音經：女子或專奉此經亦可；每晨能讀十二遍為佳，如讀至千二百遍，即有應驗。

南無大慈大悲，尋聲救苦救難，廣大靈感觀世音菩薩三次，南無佛，南無法，南無僧，怛(達)只哆唵，伽(加)羅(來)伐哆，伽訶(何)伐哆，囉(來)伽伐哆，囉伽伐哆，娑婆訶，天羅神，地羅神，人離難，難離身，一切災殃化為塵，南無摩訶般若波羅蜜。

佛母大準提神咒：南無颯(沙)哆喃，三藐三菩抢(提)，俱胝(支)喃，怛(達)只他(拖)，唵(安)，拆戾主隸準提娑婆訶。奉此咒可卻諸邪與內魔。

穢跡金剛咒：奉此咒則讀經咒不忌穢處，如讀至四十萬遍，能治一切疾病，但讀至金剛現形，切勿恐怖，詢汝求何事，即實答之可也。

唵(甕)，咈咶(必滑)，啒嚕(骨魯)，摩訶(嘛哈)，般囉(叭拉)很那哷(拏謝)，吻叶吻(刎迹刎)，醯摩尼，嗍咭嗍(尾吉尾)，摩那，棲唵斫(腳)，急那，烏深(澀)，碁喔嚕吽(烘)吽吽，泮泮泮泮泮，娑訶。

普眼菩薩佛號：南無普眼菩薩摩(麼)訶(何)薩，摩訶般(缽)若(惹)波羅蜜。

十一子真言：即大悲咒上之唵嚂唵嚙嚂，唵嘛呢叭彌吽。

六子真言：唵嘛呢叭彌吽。

或專奉南無阿彌陀佛一句佛號，須一口氣念十遍，以念珠記之，每晚奉行，亦有大驗。

附錄：

(二)跌打治法

跌打治法，其用藥與手術，視所傷之情形而異，有內傷，有外傷；有骨折骨碎，有脫臼挫損，有傷筋動脈，有青腫不仁，有鎗彈穿傷，非可一概而論也！內傷卽跌打傷於內部，外傷卽刀斧破於外表，茲分述於下：

(一)內傷：凡跌打傷症，分五癆七傷，乃五臟受傷，是爲五癆，七竅受傷，是爲七傷，此等傷症，亦有因勞碌而得者，則非跌打矣。其傷及內部，如心膽以及肝系肺竅等處者均無治，在肺肝葉上，尙不緊要；如遇點穴之打擊，則須點活後，服藥始有效，不然，不易治，卽治活亦帶殘疾，而普通之打傷，雖甚利害，只按後列命鍼散服法，一日一服，服後嗽口蒙被而臥，兩三日卽愈，有傷後當時氣閉者，可以左手抵胸前(暗合傷處)右手拊傷者之背而對前手，揉四十九次，乃右手揉，左手勿動！再右手輕拍七下，當可復活，傷重者，速飲白糖水兩碗，或童便一碗，則血不致攻心，人亦卽刻淸醒，而日後亦不成老疾！或傷及上倉血海等處，當時吐血不止，可速以大當歸一支切片，以酒蒸之，令其人忍血一日，相酒飲下(非飲當歸指目中血言)則血自歸經絡，血止後，再視傷及何處，服藥治之可

也。又凡受傷之人，須忌皮毛衣服，火炕火爐房事遺精等等，糯食不可吃，乃縮筋者，在刀傷中，更當忌之。

（二）外傷：卽傷及七竅與四肢遍體刀砍斧剁棍撞石擊之外傷也。其破皮肉流血者，可按後列金鎗藥末敷之包好，當時止血，四五日卽愈，傷口大者，可以針縫之，無貓線卽用白絲線代之，縫好以金鎗藥（玉珍散同樣用法）和酒作餅，蓋而布裹之，或糝之，五六日卽愈，勿常解視！如所傷之內部作痛，可服金鎗藥一二次卽愈！苟血流不止，可於傷之近心臟部位，以巾絞之，可以止血，如傷肢部，卽於創口上部絞之可也。若傷筋動脈，青腫不仁，則內服外敷，數日卽愈，其敷法可以小葱兩根生薑敷片，以酒煎汁（忌用酒精，卽無之亦不緊要）兌金鎗藥成稠膏，敷而裹之，如恐汚衣，可外覆以油紙或油布，卻不可置於內，則藥力不能發散而失效力矣。其傷及手足，而青腫疼痛者，可以後列洗方洗之，卽勿再敷藥，洗兩三日卽愈，其多年老傷者，可按後列專方治之。又或跌打在關節處，如膝部肘部，腫起甚大，無論骨之碎否，可以圓針（針灸之針）於穴處，如鬼眼天井等穴針二分，再以吮角拔之，則氣血拔盡，腫卽消散，再以藥治之可也。

（二）骨折脫臼：骨折與脫臼，乃兩件手續，但均不離長法二字，卽先伸長，再接正之也。如不長出，而亂揉轉之是爲不知接骨，傷人實多，骨折有成數段者，有細碎者，有肉破與不破者，有碎骨刺出肉外者，均另有手術，不可忽略，因骨折脫臼，均在當時之手術如何，以決殘廢健全，藥力其次也。（外國人最不諳此，如一灌膿，卽割去矣）凡骨折亦須視在何部，如在頭部，則腦後骨，額角骨，耳後骨，鼻樑骨，皆通腦系，重者不治，輕者將骨揉起之，外敷內服接骨藥可也。傷頸骨者，須兩手奪其頦長出正之，使坐椅上，背後立一長板固定之，或去枕平臥之，內服接骨藥，如真完全將頸骨折斷，多不治矣。傷腰骨者可以軟繩縛其腋下，吊於桁上，腳下墊一小櫈，摸正腰骨，去其櫈，則骨正矣，再縛以腰骨板，緩緩放下平臥之！但先須將板作好，此板共五條，穿橫帶於中，共四根，中一板稍寬，以杉木作者爲佳，成溝形，脊屈者，板亦屈之，如不平，可墊以棉絮緊縛之，板長約一尺六寸，寬兩寸，但亦須視人高矮而定！然後再服接骨藥，勿令轉側，仰臥可也，月餘可愈，但須休養百日，切不可近房事！（此等藥，乃我門中祕傳，故能如是之速，不然，再有妙方，亦須百日後，始可起牀）傷鎖子骨者，亦名飯匙骨，須用手術將肩拉開接正之，腋下塞布一卷，再裹

之，則不至合攏傷肋骨者，如係跌壓所致，骨必下陷，可令其人側臥腿上，以指擦其肋際，傷者一硬勁，骨自出矣，但治者之腿，須踏櫈上而屈之，始便醫治，傷四肢者，骨一折，其下半肢必擰轉，速伸長接正之，外敷接骨藥或膏藥，以兩長薄杉木板夾裹之，不使膝部伸屈，仰臥可也。內再吃接骨藥，兩月可愈，肘部則以帶懸項上，以薄板托肘而加帶上，敷吃如前可也。其骨雖碎，但猶未破皮肉或露碎骨者，卽以手術捏正之，使完全平整，無絲毫忍手，仍加法敷吃縛裹之，勿切破取骨也。其不耐痛疼者，可先服痲沸散，使稍失知覺，治完畢後，再以解藥解之，均見後方中，其破肉未露碎骨，而骨亦未碎者，可外敷金鎗散，內服接骨藥可也，如見碎骨露外者，可以鑷取出，捏正後以生雞皮貼之，（取活雞胸部之皮）外敷接骨藥，用夾板輕爲夾緊，內服接骨藥，每日一次，三日後，再換雞皮，而上以生肌散卽可矣。如創口小，不用雞皮，卽上以生肌散或金鎗散，均無不可，此乃治骨折之大概情形；其脫臼者，多在踝骨與腕骨，次爲臂骨肘骨胯骨，再次腰骨膝骨頸骨而已，頸骨接法，可如上述，不過視其方向而奪正之，輕於四周捶之，活動其筋血也。踝骨之脫，如偏於左，卽伸長右向接正之，偏下卽伸長上向接正之，其餘之接法皆同，此中略有手術，非

實地教練不能悉，然其接法之理，固如此也。蓋脫臼乃强順差，陰陽理，順着拿，不出長法二字而已。故敢下手，卽可救人，並無定式與深奧之學理，完全在乎經驗也。又有因跌打傷後，胡言亂語，神經錯瞀者，則一半爲其醫治傷處，一則治其內病可也，此乃出其不意，受驚而得者！至於四五十歲之老人，如脫胯骨，則不易治，因骨老精竭，治好亦得殘疾，故亦須視年齡而論！又或數日前，爲人將骨接壞，而欲重接正之者，可外敷杉木炭接骨方，內服金鎗散兩日，俾其筋血活動，再緩緩揉動而驟伸關正之，仍如法內服接骨藥可也。其老傷宿疾，多年不愈之跌打，以及此重接藥方，均在下條中！余所列出之方，與原方毫無更易，只須對症，無有不驗，雖猶有未傳出者，但此亦夠世人應用矣。

（四）鎗彈傷：凡鎗彈之傷，須視穿過與否，而定醫治手術，在中國靈方醫法，其爲鎗子穿過者，孔之前後，可用老南瓜瓤去子，和新黃牛糞烤溫，敷孔之周圍，中置一竹管，以便將毒水拔而流出，如無南瓜時，卽用牛糞可也。（無牛糞只用瓜瓤亦可。）直俟毒水不流後，再以生肌散或玉珍散塞而敷之，或用酒作條塞之卽愈，如爲鳥鎗所傷，可以鑷夾出其子，卽以拔毒鯽魚膏貼之，翌日再換生肌散可也。如鎗子未出時，卽用拔鎗子藥

敷之矣。苟骨已爲鎗子所擊碎，可先吃痲藥，以指探碎骨取出之，再以拔鎗子藥出其毒，視有碎骨出否，有卽取出，然後以生雞皮貼之，外敷杉木炭方，用夾板裹緊，內服接骨藥，日服一次，二三日後，詢其痛否？以不痛爲佳，再換雞皮，以生肌散敷之卽愈矣。如創口汚染，可煎洗毒散洗之，或濃茶溫洗之，拭乾上藥卽可！如已灌膿，則忌用金鎗散與玉珍散，須用提膿生肌散或韭粉散均可！茲將藥方，列下條中。

(二)跌打藥方及應用緊要藥方

我國醫術，極爲神奧，其所以不傳者，一則過深，不易精造，而研究無人，一則互相秘留，未能公開，遂致大好國粹，沈沒無聞，今則西醫林立，對中醫多加鄙視，謂無系統研究，縱能愈療疾病，亦係盲醫亂治，是誠未識中醫之淵源也。要知中醫藥性，亦有專書，其書方服藥，按人身十二經脈，寒熱虛濕，而用汗吐下之方法，亦有至理，藥之分量配合，隨其病之輕重而異，其效驗則視醫者學識經驗如何，苟藥對症，分量之加減相合，則所發生之效力大，而病愈矣。蓋天下事，旣能得一結果，必有其一原理，今乃視有結果，而皆爲無原理，是固人未加探索之過，而於學理何尤！如化學中三分鹽酸與一分硝酸化合，而成

王水，雖遇白金，亦可融化，此其分量相當，乃能得此極大效力之結果也，中醫藥性分量，其原理卽如此，惟中醫不易精，庸醫多，高醫少，世人偶遭庸醫手，卽對中醫一筆抹煞，誠因噎廢食之甚者矣。西醫在外科中，尙不甚劣，在內科，可謂草菅人命，卽如霍亂傷寒燒熱之症，誠不知誤死若干人矣，苟在中醫遇高手，數劑水藥卽愈，或動針灸，數針卽甦，毫無奇特，而在跌打一門，西醫尤屬外行，旣不諳接骨手術，又無跌打藥，醫只惟休養一途，如骨折破肉，內一灌膿，卽當將手或腿鋸去，瞬成殘廢，如脫臼卽無法接上，如骨折只有綁好靜息，每一星期，予蓖麻油瀉一次，每日兩頓飯，每日若干元房費，睡半年一載，自然生好出院之能事而已，此乃余所經驗者，如在中醫治之，至多百日，完全平服，少則月餘，卽可步履，而在奇特跌打藥中，竟有在數小時內，將骨接好，翌日卽能步履，一星期卽完全平復者，惟此等藥不易採，故不傳，但此所述種種，並非詆西醫為不良，實則人亦有精微，而舉國之研究提攜，對之殊增媿赧耳，因述打藥之便，聊附數語於此，俾邦人君子，知所擇焉，茲錄緊要跌打藥方於後，此猶係次等者，因頭等者不易配也，照法醫之，雖不如頭等藥方之速，但亦無不神驗，惟孕婦忌服之！所附錄應用緊要藥方，不屬跌打中，乃拯

世之苦疾者，其亦助人一端也。

七、金鎗神妙散：生白附子四兩 生川烏二兩 山七一兩 生半夏四兩 生南星一兩 生天麻一兩 生羌活一兩 防風一兩 香白芷一兩 馬前子二兩去毛火煅 前後共研極細末，小口磁瓶裝好聽用！此藥專治跌打損傷，刀砍斧劉，藥力最大，不可多服，若遇受內傷甚重，年壯之人，可服一錢五分，兌溫酒沖服，不能飲者，混開水服之，老年幼童可服八分爲止，若服過多，則遍體脹伸難受，可服甘草水解之，如稍多亦無妨！服後嗽口，以免滯澀！如係刀傷，口小者，糝裹之，口大者，先縫好再糝裹之，勿見風，四五日卽愈，靑腫者，可調溫酒敷之！凡骨折斷，可先用手術將骨接正，再用此藥二三兩，外用小公雞一隻，扯去其毛骨與腸肚，將雞同藥末置石臼中搗融，敷傷上，以薄板夾裹之，不可解視，內服此藥一錢，連服二日，月餘可愈，又遠途疲勞，晚間可服一錢，翌日行走，卽不酸痛矣。此藥又可治多年癰疽不生口者，可以酒作薄餅，蓋於瘡面上，再以蘄艾一小團，於上面燒之，每日二次，三日後，用生肌膏藥貼瘡上，自然痊愈，而永不復發矣。如新起之癰疽，紅者，此藥不治，若與皮肉一色者，可用此藥調酒敷上，卽行消散，蓋紅色乃陽症，此藥熱性，故不能用，原色爲

陰症，其性涼，以熱攻寒，故可治也。

2.玉珍散：生白附子 二兩 生南星 一兩 生半夏 一兩 川羌活 一兩 廣三七 二兩 生天麻 一兩 生防風 一兩 香白芷 一兩 共爲細末，磁瓶裝好聽用。

此散專治跌打刀箭各傷，其用法與金鎗散同，惟藥力較和緩耳。

3.接骨減便五鳳保骨丹：貴州雷公山五加皮 四兩 小公雞一隻 去毛連骨肉不用沾水也 同搗極爛，敷斷骨處，骨即發響，聽至不響，則骨已接好，即將藥刮去，免生多骨，切記。

4.山螃蟹接骨方：此方治手足折斷者爲妙速，無山蟹即用大者，共取五個烤枯，取殼成末，用籮篩細，三個用陳酒溫熱調敷，二個和溫陳酒服之，和醉而寢，骨自合矣，須忌口，勿食發物。

5.整骨不痛方：川烏 八分 草烏 八分 胡茄子 錢 羊躑躅 錢 麻黃 七分 姜黃 五分 生南星 八分 生半夏 七分 畢撥 五分 川椒 五分 清水煎服，其人即麻醉不知人事，任我等整湊矣。

6. 解方：藁參五錢 生甘草三錢 陳皮五分 半夏錢 白微錢 雲茯苓五錢 菖蒲五分 清水煎服一碗即醒。

7. 拔鎗子方：推車蟲十五個去頭足 蓖麻仁一兩五錢 吸鐵石一兩三錢 巴豆仁七錢 白芨末五錢 石角五錢 圓麻根兩 老南瓜瓤三兩 同搗爛，敷受傷處，即將鎗子拔出，即無子者，亦將毒水拔出，其碎骨亦可拔出，傷者須下傾，如拔毒水，中須插一竹管，以便流導，俟子退外，再用生肌散，數日即愈，內有石角一藥，如配不着，亦不緊要，蓋川省始易配也。

8. 提膿生肌妙神散：白龍骨八錢火煅 象皮五錢油熬枯成細末 冰片三分 兒茶二錢 乳香二錢 千年石灰八錢 麝香三分 硃砂二錢 白芷七錢 滑石二錢 共爲細末，裝好，勿走氣！如無膿不用此散，可用玉珍散，此乃生肌長肉之妙方也。

9. 跌打青腫洗方：荆芥，防風，透骨草，羌活，獨活，芥梗，祁艾，川椒，赤芍，一枝蒿。各二錢，水煎洗，一二日即愈！破皮肉者忌。

10. 治骨折筋斷久傷猶痛之洗敷方：如意油渣四包 五加皮一兩 川烏八錢 製乳香

八錢 草烏 八錢 虎骨 七錢 共六味，以盆盛蒸之，直至骨節出汗爲止，每日早晚蒸洗兩次，洗後卽同時敷下方：楊梅樹皮，六兩 曬乾成末，以好白乾酒調勻，以碗盛之，置鍋內蒸透，取起敷在傷處，每日蒸洗兩次後，卽敷此藥兩次，三日卽愈，但此期中，勿用勞動！惟如意油渣，須於廣東藥鋪購之，他處多無有！此藥蒸洗去風濕極驗。

11.治久年跌打之藥酒方：紅血藤 三錢 虎骨 三錢 大獨活 三錢 羌活 三錢 加皮 四錢 桑寄生 三錢 北細辛 錢 川烏 二錢 七別 三錢 白芥子 三錢 西當歸 二錢 三稜 二錢 莪朮 二錢 川牛夕 二錢 桑枝 二錢 松節 三錢 乳香 二錢 伸筋草 三錢 粉甘草 二錢 南星 二錢 赤芍 二錢 自然銅 二錢 火煅 山七 四錢 豨薟草 四錢 共二十四味，用好燒酒五斤泡好，每日早午晚三次，每次飲一小茶杯，不能飲者可少之，飲完卽愈，神效。

12.又凡所列方中有麝香者，孕婦忌用！其脫臼接正者，可外敷接骨藥，內服金鎗散卽可！如數日前爲人接壞需重接者，此非鐵漢不能辦，可先敷下方，活其筋血，再拉脫正後，敷吃接骨藥如前可也。生薑 三錢 搗爛 小葱 五根 搗 花椒粉 錢 和酒蒸熱敷骨折處，再重接可也。至跌打治法中所述鎗彈傷內服接骨藥末，因難配未傳，可服山蟹方一次可

也。

附人生應用緊要藥方

1. 種子神效丸藥方此方專治婦人不生子與不育之症者，按法服之，極爲神效，今人多方拜佛求神，求一子半女不可得，不妨將此方一試也。

川大黃，真川烏，枳殼，南星，白豆蔻，白檀香，細辛，草蔻。 共八味，須用真者，各取一錢，研成細末，煉蜜爲丸，共分六十粒，切不可增減，按婦人經期前一日起，每晨用白開水送服二丸，三十日爲止，有孕後，不必多服，若無孕，再服一劑，無不靈驗，曾有十餘年不孕婦人，服之即生育者，非虛語也。

2. 神驗保生無憂方！此方專治婦人易小產者，用之最佳，或恐產育不順利者，均可服之，有利無弊，百驗神方，可於每月初二三兩日服兩劑，直至產後爲止，決無小產事，而大人小兒，皆少毒癘。

當歸三錢 川貝母二錢 黃芪錢六 酒白芍二錢四分 兔絲二錢三分 厚朴錢四 用薑炒艾葉錢四 荆芥穗錢六 枳殼錢二 炒川芎二錢六分 羌活錢 甘草錢 清水煎服。

3.催生方：凡難產者，俟水衣下後，始可服此方！服後四五分鐘即下，如橫生者，須揉正後始可服，其出手或足於外者，可以食鹽炒熱，置少許於其手心或腳心擦之，即縮進矣。

當歸兩五 川芎兩 龜板五錢醋炙 三種清水煎服。

4.臍風方：凡小兒產下，勿令開口，即將其口內上顎之血球挖出，再以新布蘸溫淘米水洗其口，暫勿予奶，視生下半日後，即灌此方，則不致得臍風矣。每次灌服一匙，多次服完，即將小兒胎中毒血打下，故拉帶血之矢，此乃育兒緊要藥方，蓋小兒得此疾死者，不可勝計也。

鈎藤五分 蟲蛻三分 防風三分 草梢三分 大黃錢 銀花五分 連翹四分 水煎服。

5.遺精方：凡男子有遺精之疾者，可服三劑即愈。

鎖陽三錢 煅龍骨三錢 煅牡蠣三錢 煅杜仲二錢 故紙二錢 熟地三錢 甘杞二錢 大雲二錢 萆薢三錢 牛膝二錢五分 酒芍錢 甘草錢

此方凡受重大跌打，在休養期懼遺精者，亦可服之。

6.痔漏神方：以極乾黃鱔一條（鮮者自行晾枯卽可，）置香油內泡透，再取出於香油燈上烤之而瀝其油，先以白礬熬水洗患處，始擦此油，旬日可愈，早晚兩次可也。神效。

7.痔方：非痔漏，卽痔瘡也。取龜頭一個，瓦上焙枯成末，再取田螺一枚，針其肉成水，加冰片少許於內，復加少許龜頭末，擦患處，數次卽愈。

8.羊角瘋神方：此症無論男女，得者極多，均乏良方治之，可以梟鳥一頭（卽夜貓子，）白水熬爛，不置油鹽作料，連肉帶湯食之，兩次卽愈，永不復發，有此症者，可速試之，當知言之不謬也。

9.肺癰方：卽肺爛壞者，用虎兒草四兩，公豬肺未下水者一個，混一處，隔鍋燉之，兩三次卽愈，須忌發物生冷！如係肺勞，可用真麝與蒜同搗，以布攤成膏藥狀，而貼於背脊第三椎上，旬日可愈，分量不拘，以稍多爲佳，此法曾愈多人也。

10.久年肚痛方：白芥子三粒成末，不可多，恐皮痛，白胡椒粉三分，生薑大指頭大，去皮，共搗成小餅，貼臍上，外用油紙隔好，每日早晚換兩次，三日卽愈，凡諸般老年肚痛，皆

可斷根。

11. 久年頭痛神方：取黑牛所拉之糞，以瓦焙乾成末，再取三伏天曬熱之土成粉，混和後，以溫黃酒調敷於頭上，兩三次斷根。

12. 鼠瘡神方：卽生於肛門旁，俗名老鼠偷糞門者，得此疾者，常於西醫處修割，不知受若干痛苦，反不克斷根，死而後已，亦足哀也，可以公丁香與潮腦各等分成末，加於任意之拔毒膏藥中，貼之三次卽愈，年久者可多用數次，奇方也。

13. 中瘴氣方：以無心菜（卽甕菜）曬乾成粉，置五錢於稀粥中，約一大杯酒，吃後卽將瘴毒打下，極驗！乃旅行雲貴邊省者不可不備之物。

14. 腳氣病方：以大鼈加黃酒煮爛，單吃佐饍均可，但不能加油鹽，旬餘可愈。

15. 瘋犬咬方：取盆栽之萬年青，連根葉搗融，絞汁灌之腹內，如成小犬，亦變血塊自大便出矣，傷口可以茶洗淨，以杏仁泥敷之，神效。

16. 火傷或燙傷神方：以石灰一塊，於大碗混水攪之，澄澱而取其上層清水，另置他碗，一兩酒杯卽可，和香油急攪成膏，塗之卽止痛，有泡可挑破，重者一星期可愈，並無疤

痕，又凡火毒攻心，可速服白糖水兩碗卽解，有童便者更佳。

17. 凍瘡神方：取白乾狗糞燒灰存性，研細末，以麻油利勻，塗數次卽愈，此方乃藥王真傳，病者試之自知。

18. 痧症方：如肚痛或發痧，可以白礬成末，以白乾酒或混開水兌服二錢卽止。

19. 青光瞎方：卽光明瞎也。每日用青皮五錢，熬水蒸洗，早晚兩次，年餘可愈。

20. 白喉初起服藥方：凡白喉初起，喉並不腫，惟發燒，發渾，難受，喉內有白點，卽係此症，可服下方二劑卽愈。

大生地兩 生甘草二錢 牡丹皮四錢 黑元參八錢 大寸冬四錢 川貝母四錢 薄荷葉二錢五分 杭白芍四錢 鮮蘆根一尺切片 昆布錢 引

21. 紅白痢疾服藥方：酒白芍二兩 當歸二兩 枳殼二錢 檳榔二錢 粉甘草二錢 滑石三錢 青木香二錢 來復子四錢 罌粟殼炙二錢

此方頭劑加大黃三錢，二劑卽取消，三劑痊愈。

22. 淋方：平日可將下方作茶飲，吃十餘劑，再吃雞蛋方，須初起不久者始效。

車前子，桑枝，地骨皮，杭菊，扁蓄草，通草各一錢，如茶煎飲，利小水者！再以大黃末實雞蛋內，約三枚，以紙封其口，外以黃泥塗之，烤熟食下，翌日大便卽愈。

23. 八脚蝨方：卽陰毛生蝨也，西醫治之，極感痛苦，可以百部一兩，混燒酒一碗蒸之，擦洗數次，蝨卽腹裂自落，極效。

24. 雀斑方：此症甚不易治，茲有此祕方，書之以供疾者一試，當有驗也。

豬牙皂角兩 紫背浮萍兩 青梅兩 櫻桃兩 白附子五錢 鷹屎白（卽鷹糞）三錢 排香草三錢 冰片二分。 共爲極細末，每早晚用少許於手心內，以水調濃擦面上，良久以溫水洗去，旬餘其斑自落。

25. 白癜風與赤油風祕方：此症可說不易治好，蓋其細菌在肉裏，藥力不能達，因有此方，見世人患者之多也，爰開出一試，亦無妨耳。

蛇蛻火煅兩條 青粉二錢 枯礬二錢 白礬錢五 鉛粉二錢 潮腦五分 製水銀二錢 麝香一分 金鳳膏適宜（卽白鳳仙花之根莖一束熬膏，須另作，）共細末，和於膏內，寢前將面洗淨再塗之，旬餘當可見效。

26.疔毒方：凡驟起瘡如粟，痛透心髓，乃係疔毒，分紅黑二色，紅疔三日死，黑疔對時亡，如用針灸爲最神速，萬不可開刀，一割卽死，亦不可挑破！可先以熊膽塗之，如在指上者，可以泡辣椒套之自消矣。

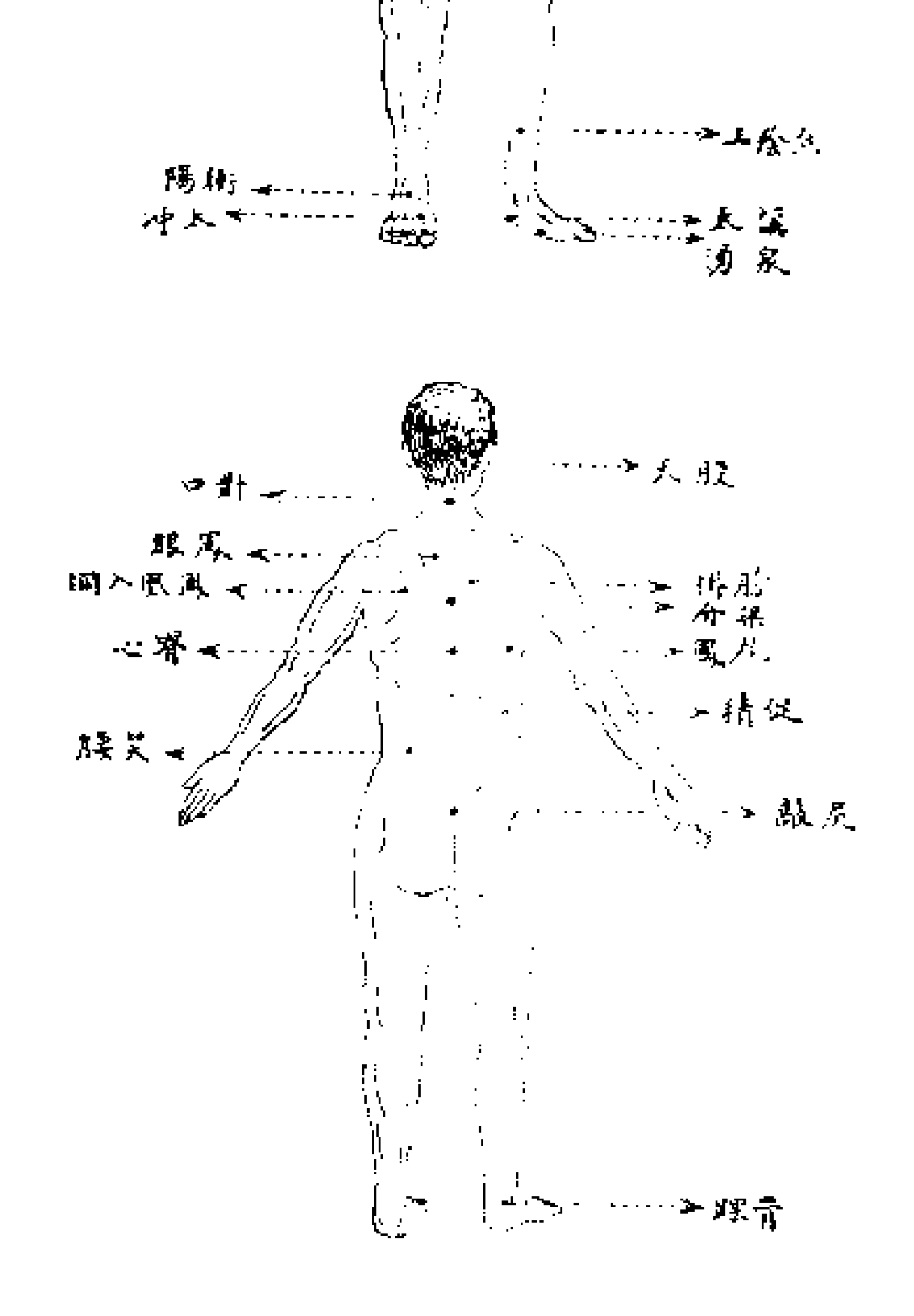
余之祕方甚多，今暫述於此，蓋一一備載，則將成一藥書矣，俟日後編纂功時，再專論之請教可也，此不過爲余書行世之一紀念耳。

(三)少林寺點穴祕傳摘要

人身凡三百六十五穴，針灸中可用三百六十穴，有五穴失傳，打界中，少林凡三十六打穴，閉穴法中凡二十四點穴，亦間有同者，又有拿穴者，乃係短手，亦名小手，其大穴亦略同，惟手法有別耳！三者均名爲點穴，各有其奧，然穴道一功，不便詳述，其最緊要之十二大穴時辰，打穴中爲：子時人中穴，丑時天庭穴，寅時喬空穴（卽鼻梁穴）卯時牙腮穴，辰時雙陰穴（左太陽右太陰）巳時將臺穴（上倉）午時脈腕穴，未時七坎穴，申時丹田穴，酉時白海穴，戌時洞壺滴漏（下陰）亥時湧泉穴。閉穴法（拿穴中亦有同者）之十二大穴時辰爲：子踝丑腰寅在日，卯面辰頭巳手熱，午胸未腹申在心，酉背

戊項 亥股隙、茲將少林點穴譜，略爲圖釋於下：

點穴法正面略圖



點穴法背面略圖

(四)彈弓譜摘要

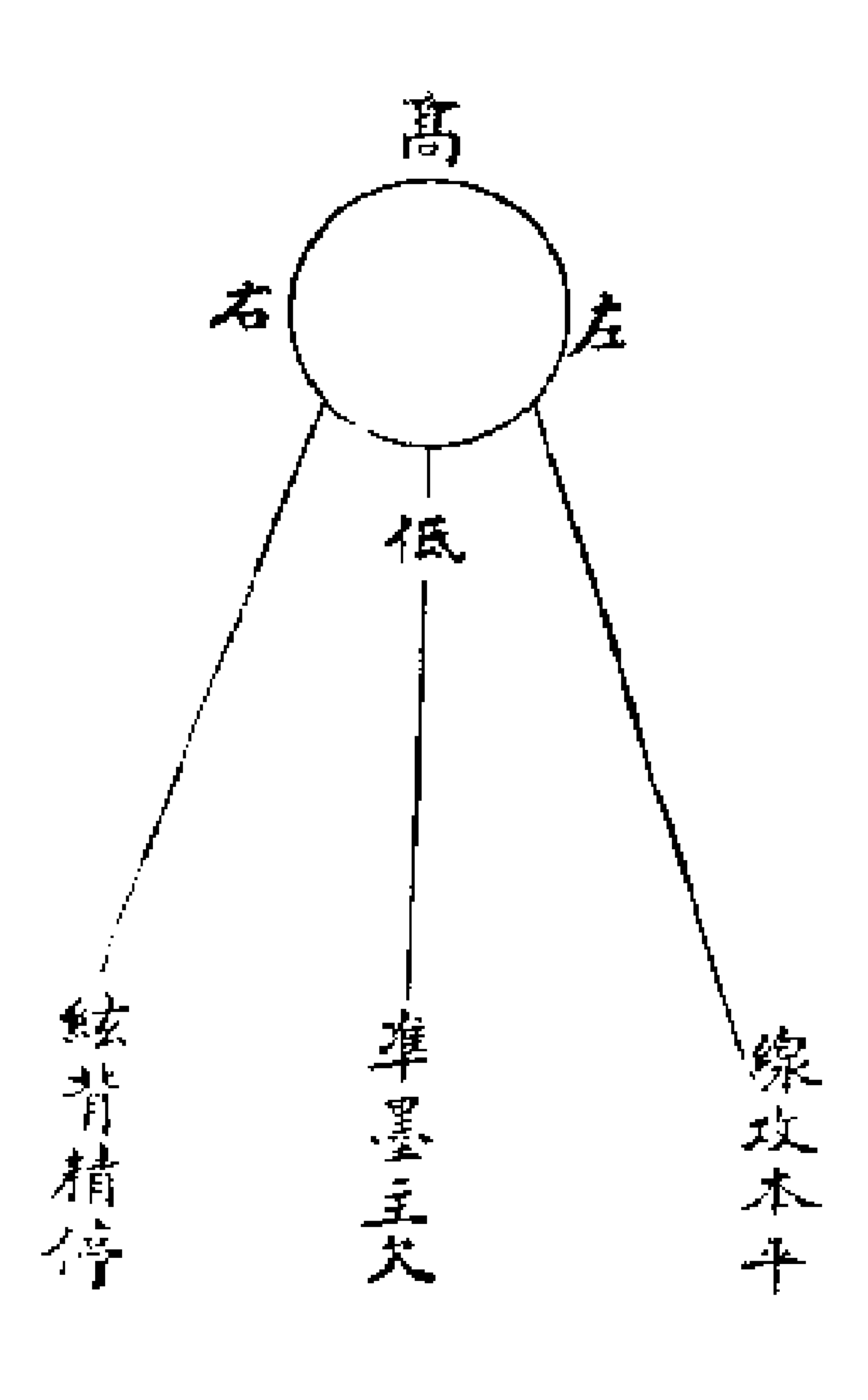
身法病

腰身不往前探是病，前足不對把是病，後手不對耳是病，不對眼是病，肘字不落是病，停字不停是病，後不平肘是病。

論對把法

腰要正，雙眼對墨對把，停平要對眼，前足小趾要對把。

發出高低左右圖

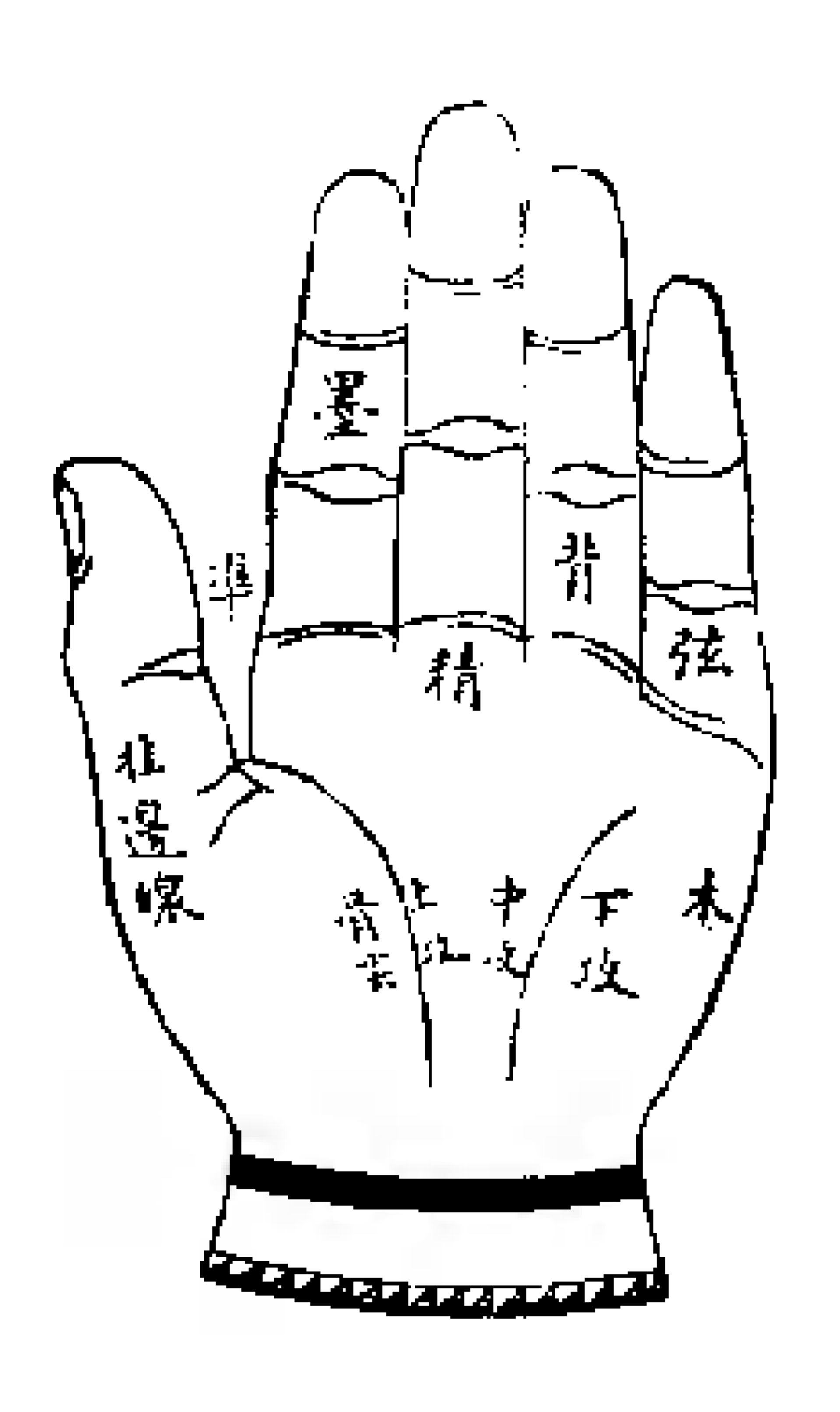


十二位

線位在左手大指根紋中骨節是也　墨位左指二指二節　準位左手虎口　精位在左手中指根　弦位在左手小指肚　攻位左手掌中　本位在左手邊乳中

背位在左手四指肚　欠位在左臂肐肘窩　主位在左膀尖　停位右手大指二指　平位在右手肘

十二位一部分圖（左手）



彈法小引

凡初習彈弓者，身法要站穩，弓要雙手拉圓，後手拉至距眼後耳前二釐七分，放時

不要出氣，出氣必低，吸氣悔高，要打三圓，卽弓圓窩圓彈子圓也不然不準。晚間可練打香頭，白日打靶，完全在乎熟字，日後卽隨心所欲矣，三年可成，至於十二位之字法，寫來過於麻煩，反正熟後，自然得心應手，卽人間我如何打準，余亦不知其然，更何有於用十二位之何字哉！譜內猶有諸種歌訣，均不載，此不過係彈弓規矩，苟過於刻版詳論，反將學者弄糊塗矣，至日後打好，可打連珠彈與單鳳朝陽式，野馬上槽式，天鵝下蛋式，滴水垂簷式，撥草尋蛇式，雙飛雁式，老鵲奪食式，月裏偷桃式，懷中抱月等等彈式，亦隨各人運用而已。八法歌云：未開弓先看拿手，未搭彈先看扣手，未開弓先看拉手，未定式先看脚手，未對把先看頂手，開定弓先看入手，開圓弓先看後手，打完彈先看前手。其總歌云：不論遠與近，開弓要拉圓，右手在眼後，左手在眼前，弓背只把高低定，大指只在眼角隨，惟有身腰是活的，前後上下左右隨，一點不到必不準，功夫不到可怨誰，若是功成神彈準，天下四海把名揚

彈法總圖

高
右
中
左
低準
墨
主
欠
緣
攻
本
平
背
精
停

結論

武功原分天地人三盤，天盤即專習輕功，而尚騰躍之能者，此等人亦擅技擊，然武功高低，非全在乎超縱，苟一交手，功夫不高，雖再擅閃躍，亦終歸於失敗，不過習武功者，能略習乎此，不無補益耳。人盤即專講手眼身法步，肩肘腕胯膝之用法，研於技擊者也，少林概隸於此，最爲多數，地盤又名磨盤門，亦兼人盤功夫，惟不似人盤之嬌猱閃躍，以

根於地表，如八卦太極是也。此三盤中，均有內外之別，視所習者而異，而能兼三盤之長，神妙入化者，自係上乘功夫，至於一手一技之長，祇可禦笨漢，不足與高手敵，是爲下乘，其精於技擊，成一家之長者，是爲中乘，蓋下乘功夫，不深諳技擊，惟專習一手或一腿之絕着，苟一躲閃，卽歸烏有，是以謂之下乘也。然上乘功夫，多屬內家，中乘多屬外家，下乘則又係外家之下者也。是以上乘功夫，赤白通紅，中乘功夫，黃皮筋瘦，下乘功夫，拙魯腫粗，可以一望而知，而內家目光朗透，岸然道貌，外家眼光銳敏，浮筋露骨，一見卽知爲大八式，大武功家此乃武功上中下三乘功夫之大概情形也。而於道功中，在未達入道年齡，略研於靜，習功以卻疾延年爲主，至已修大道，卽當堅心走去，不可因難思退，枉費厥功，朝秦暮楚，多勞程途，藝法初無二理，三教本是一家，道談玄，佛談空，儒談性，其至一也，道名金丹，佛名舍利，儒名嬰兒，其歸一也，而後人多事糾紛，實則名詞上之改變而已，修大道卽係修淫，塵緣魔障，是在各人之慧劍斬斷耳，其大道之三步功程，一卽津液還丹，二爲離水金丹，三爲玉液還丹，總之須出神陽，勿練陰神，修天仙，勿習鬼仙，此道中之上中下三乘功夫，要在努力辦去，視人智慧以渡於彼岸，非可相强者也。道德經云：「上士

聞道，勤而行之，中士聞道，若存若亡，下士聞道大笑之」如是而已。余談武功，復涉道功，而吏多及於武功道功之事項，任興所之，筆緒千端，區區之愚，亦殊費寒窗十載之功，不慚拙陋，一以呈之大雅，一以傳之其人，苟能稍有所得，則雖萬被僇謗，而亦無悔者矣。

萬籟聲於京大農科

戊辰孟春